



แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

รายบุคคล

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ.....พัชชา สุดแดน.....ตำแหน่ง...พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการสอน).....

ภาควิชา.....การพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์.....

1. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยภาวะเฉียบพลัน/อุบัติเหตุ/ฉุกเฉิน | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในภาวะวิกฤต | <input type="checkbox"/> การพยาบาลเวชปฏิบัติทั่วไป/ครอบครัว/ชุมชน |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยเรื้อรัง | <input type="checkbox"/> การพยาบาลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค |
| <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยในระยะเจ็บป่วยสุดท้าย | <input type="checkbox"/> การพยาบาลผู้ป่วยที่ได้รับการตรวจ/การบำบัดพิเศษ |
| <input checked="" type="checkbox"/> การพยาบาลผดุงครรภ์ | |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

2. กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

2.1 รายบุคคล

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ทารกแรกเกิด | <input type="checkbox"/> เด็กและวัยรุ่น |
| <input type="checkbox"/> ผู้ใหญ่ | <input type="checkbox"/> ผู้สูงอายุ |
| <input type="checkbox"/> ผู้ป่วยจิตเวช | <input checked="" type="checkbox"/> หญิงหลังคลอด |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ เช่น..... | |

2.2 รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ครอบครัว
- กลุ่ม/ชุมชน.....
- อื่น ๆ เช่น.....

3. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาลในฐานะผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ชำนาญการ

3.1 โรงพยาบาลระบุ.....

- หอผู้ป่วย ระบุ.....แผนกหลังคลอด.....
- คลินิกผู้ป่วยนอก/ Ambulatory Care Setting ระบุ.....

3,2 ในชุมชน ระบบบริการสุขภาพ ระดับปฐมภูมิ

- ศูนย์บริการสาธารณสุข/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ระบุ
- โรงเรียน
- Home Health Care /Hospice Care.....
- ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย
- ศูนย์ผู้สูงอายุ
- อื่น ๆ (ระบุ)

4 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการพยาบาล

- Direct care
- Consultation
- พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

คำจำกัดความ

1. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum depression) เป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจ อารมณ์ และมีการรับรู้ลดลง แต่ไม่ใช่โรคทางจิตเวช (Psychosis) มักเกิดขึ้นภายใน 4 สัปดาห์ หลังคลอด และมีอาการนานกว่า 2 สัปดาห์ เกณฑ์ ในการวินิจฉัยภาวะซึมเศร้าของสมาคมจิตเวชศาสตร์ แห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association) ใช้เกณฑ์ของ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM-V) ลักษณะอาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเหมือนโรคซึมเศร้าทั่วไป คือมีความรู้สึก เศร้า มีอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด ขาดความสนใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม อ่อนเพลียน้ำหนักตัวลดลง และอาจคิดฆ่าตัวตาย

2. การดูแลโดยใช้แนวคิด “NURSE Program” หมายถึง แนวทางการพยาบาลมารดาที่มีอารมณ์ เศร้าหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของ เบค และคริสคอลล ในด้านการดูแลให้สตรีหลังคลอดได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ การให้ข้อมูลและคำปรึกษา ดูแลให้มารดาพักผ่อนอย่างเพียงพอ การมีแหล่งที่พึ่งทางใจ และการออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...สตรีหลังคลอด แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

สตรีหลังคลอด ในเขตรับผิดชอบของ รพ.สต.ม่อนดินแดง

ระยะเวลา.....มิถุนายน 2564 - กุมภาพันธ์ 2565.....จำนวน...82...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ระยะยาว

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในช่วง 6 เดือนหลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 16 มิถุนายน 2564 (6 ชม.)	-ประชุมวางแผนการทำงานร่วมกัน กับพยาบาลวิชาชีพ แผนกหลัง คลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เรื่อง การดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกัน ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด <u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1</u> -สร้างสัมพันธภาพ -ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของ สตรีหลังคลอด -ซักถามและตรวจร่างกายสตรีหลัง คลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตายของโรงพยาบาล อุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลัง คลอด โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	1.แผนการดูแลสตรีหลังคลอด เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลัง คลอด 2.รายงานการประเมินสุขภาพ มารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B 3. ผลการคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด
ครั้งที่ 2 23 มิถุนายน 2564 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2</u> -สร้างสัมพันธภาพ -ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของ สตรีหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานการประเมินสุขภาพ มารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-ซักถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด เช่น ภาวะเครียดจากการดูแลบุตร ภาวะเครียดจากชีวิตประจำวัน</p> <p>-ตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p>		
<p>ครั้งที่ 3 1 กรกฎาคม 2564 (4 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3</u></p> <p>-ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาล อุดรดิตถ์ (8 ข้อ)</p>	<p>-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาล อุดรดิตถ์</p>	<p>1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B</p> <p>2. ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด 2 สัปดาห์</p>
<p>ครั้งที่ 4 7 กรกฎาคม 2564 (4 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 4</u></p> <p>-ประเมินความรู้และให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอด</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์</p>	<p>-รายงานผลการประเมินความรู้</p>
<p>ครั้งที่ 5 14 กรกฎาคม 2564 (4 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 5</u></p> <p>-วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดกับผู้คลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริม</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์</p>	<p>-แผนการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวในด้าน การรับประทานอาหาร การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด การนอนหลับพักผ่อน ความเชื่อและการออกกำลังกาย</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	การทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทาง ศาสนาตามความต้องการ และการ ออกกำลังกาย		
ครั้งที่ 6 28 กรกฎาคม 2564 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 6</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ ผ่านมาร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัว และปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมี ส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแล ให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่าง เพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและ ครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว หลังคลอด การดูแลทารก การ พักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการ ทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนา ตามความต้องการ และการออก กำลังกาย	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล
ครั้งที่ 7 4 สิงหาคม 2564 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 7</u> -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรี หลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตายของโรงพยาบาล อุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลัง คลอด โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพ มารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B 2. ผลการคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด 6 สัปดาห์
ครั้งที่ 8 11 สิงหาคม 2564 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 8</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอด และครอบครัวและปรับแผนการให้ การดูแล	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบล ท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>		
<p>ครั้งที่ 9 18 สิงหาคม 2564 (4 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 9</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด</p> <p>-การปรับแผนการให้การดูแล</p>
<p>ครั้งที่ 10 25 สิงหาคม 2564 (4 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 10</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 3 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด</p> <p>-ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-สนทนากลุ่มกับมารดาหลังคลอดและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมีเศร่าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p> <p>-ประเมินความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด อาการของภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด</p>		-รายงานผลการประเมินความรู้
<p>ครั้งที่ 11 1 กันยายน 2564 (4 ชม.)</p>	<p>-ประชุมวางแผนการทำงานร่วมกันกับพยาบาลวิชาชีพ แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เรื่องการดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด</p> <p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1</u></p> <p>-สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>-ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรีหลังคลอด</p> <p>-ซักถามและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมีเศร่าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p>	-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	<p>1.แผนการดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด</p> <p>2.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B</p> <p>3.ผลการคัดกรองภาวะซีมีเศร่าของสตรีหลังคลอด</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 12 8 กันยายน 2564 (4 ชม.)	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 2</u></p> <p>-สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>-ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรีหลังคลอด</p> <p>-ซักถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซีมเศร้าของสตรีหลังคลอด เช่น ภาวะเครียดจากการดูแลบุตร ภาวะเครียดจากชีวิตประจำวัน</p> <p>-ตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p>	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B
ครั้งที่ 13 15 กันยายน 2564 (4 ชม.)	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 3</u></p> <p>-ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p>	-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B 2.ผลการคัดกรองภาวะซีมเศร้าของสตรีหลังคลอด 2 สัปดาห์
ครั้งที่ 14 6 ตุลาคม 2564 (4 ชม.)	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 4</u></p> <p>-ประเมินความรู้และให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร้าหลังคลอด</p>	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานผลการประเมินความรู้
ครั้งที่ 15 30 พฤศจิกายน 2564 (4 ชม.)	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 5</u></p> <p>-วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซีมเศร้าหลังคลอดกับผู้คลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำ</p>	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-แผนการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวในด้านการรับประทานอาหาร การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด การนอนหลับพักผ่อน

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	มารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย		ความเชื่อและการออกกำลังกาย
ครั้งที่ 16 5 มกราคม 2565 (4 ชม.)	พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 6 -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัว และปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล
ครั้งที่ 17 12 มกราคม 2565 (4 ชม.)	พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 7 -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B 2.ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด 6 สัปดาห์
ครั้งที่ 18 19 มกราคม 2565 (4 ชม.)	พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 8 -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>และครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแล ให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว หลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนา ตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>		
<p>ครั้งที่ 19 26 มกราคม 2565 (4 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 9</u></p> <p>-ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอด และครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแล ให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว หลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนา ตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด</p> <p>-การปรับแผนการให้การดูแล</p>
<p>ครั้งที่ 20 2 กุมภาพันธ์ 2565</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 10</u></p> <p>-ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอด</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 4 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
(4 ชม.)	<p>และครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-สนทนากลุ่มกับมารดาหลังคลอดและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมีเศร่าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p> <p>-ประเมินความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด อาการของภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด</p>		<p>-ผลการคัดกรองภาวะซีมีเศร่าของสตรีหลังคลอด</p> <p>-รายงานผลการประเมินความรู้</p>

ลงชื่อ..... พินิจ กลม ผู้ปฏิบัติ
(นางสาวพชชา สุดแดน)

ลงชื่อ..... พินิจ - ผู้รับรอง
(อ. พินิจ -)
(หัวหน้าภาควิชา)

ลงชื่อ..... สุชาดา อินทรกำแหง ผู้กำกับติดตามแผน
(นางสุชาดา อินทรกำแหง ณ ราชสีมา)
ผู้อำนวยการ

แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ปีการศึกษา 2564 (16 มิถุนายน 2564 – 2 กุมภาพันธ์ 2565)

1. ชื่อ-สกุล นางสาวพัชชา สุดแดน
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลผดุงครรภ์
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย มารดาหลังคลอด หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์
และเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพม่อนดินแดง
5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน
ระหว่างวันที่ 16 มิถุนายน 2564 ถึงวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2565
รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 82 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 มารดาหลังคลอดทั้งหมดจำนวน 2 คน พบผลลัพธ์ดังนี้

- 1) มารดาหลังคลอดทั้งหมดจำนวน 2 คน มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร่าหลังคลอด และการป้องกันการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอดอยู่ในระดับมากขึ้นไป (มากกว่า 7 คะแนนจาก 10 คะแนน) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100
- 2) มารดาหลังคลอด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร่าหลังคลอด และการป้องกันการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอดหลังให้ความรู้มากกว่าก่อนให้ความรู้
- 3) ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ มารดาหลังคลอด จำนวน 2 คน มีคะแนนแบบคัดกรองภาวะซีมเศร่าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย น้อยกว่า 3 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซีมเศร่า

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

จากการที่ได้ปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับทีมสุขภาพของแผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ โดยได้มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดสามารถปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด รวมทั้งการให้การพยาบาลเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร่าหลังคลอด ตามแนวคิด “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย รวมทั้งติดตามประเมินภาวะซีมเศร่าหลังคลอดที่บ้านของกรณีศึกษาเป็นระยะๆ และร่วมแก้ไขปัญหามาตามรายการปัญหาของมารดาหลังคลอด ทำให้แผนกหลังคลอดโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ได้แนวทางในการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร่าที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากที่มารดาหลังคลอดกลับบ้าน ซึ่งในระยะหลัง

คลอด ภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของมารดาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตสังคม จึงต้องมีการให้คำแนะนำและติดตามเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น

6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

มารดาหลังคลอดบางราย ไม่สามารถออกกำลังกายตาม exercise ตามแนวคิด “NURSE Program” ได้เนื่องจากมีข้อจำกัดโดยมีภาวะแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดคลอด แผลอักเสบติดเชื้อ มีอาการปวดแผลผ่าตัด ไม่สามารถลุกนั่งหรือเดินตามปกติได้ ทำให้มารดาหลังคลอดเกิดความเครียด ร้องไห้ทุกครั้งที่มีการทำแผล ต้องการกำลังใจจากคนในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่จากผู้ที่เป็นสามี ในการช่วยเหลือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน แบ่งเบาภาระงานบ้าน และรับผิดชอบค่าใช้จ่ายต่างๆ ดังนั้น เจ้าหน้าที่พยาบาลควรมีการประเมินและคัดกรองภาวะซึมเศร้า เน้นการให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลมารดาหลังคลอดให้มากขึ้น เช่น การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือกิจกรรม การให้คำชมเชยและการให้กำลังใจ

ลงชื่อ..... พี่..... สุจิตาน

(..... นางสาวพี่..... สุจิตาน.....)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ป่วย มารดาหลังคลอดหญิงไทย อายุ 30 ปี เตี้ย 16

Gravida 2 Para 1-0-1-1 last 8 วัน

ชนิดการคลอด Transverse cesarean section

ข้อบ่งชี้การคลอด Preeclampsia r/o severe feature with oligohydramnios

การวินิจฉัยโรคปัจจุบัน Surgical site infection

ความหมาย แผลผ่าตัดบริเวณหน้าท้องมีการติดเชื้อ

อาการสำคัญที่นำมาโรงพยาบาล

ปวดแผลผ่าตัด

ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

8 วันก่อนมาโรงพยาบาล มารดาให้ประวัติมาผ่าตัดคลอดตามนัดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะคลอดและหลังคลอด แพทย์จึงให้กลับบ้านหลังจากรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล 5 วัน

2 วันก่อนมาโรงพยาบาล มารดาให้ประวัติว่าหลังจากกลับบ้าน 2 วัน มีอาการปวดบริเวณแผลผ่าตัด มีไข้ต่ำๆ สามีสังเกตเห็นเลือดซึมบริเวณผ้าปิดแผล จึงไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีการเปิดแผลเพื่อทำความสะอาดพบว่ามีเลือดซึมออกมาจากแผล มีกลิ่นเหม็น และให้กลับบ้านได้

1 วันก่อนมาโรงพยาบาล มารดาหลังคลอดให้ประวัติว่ามีอาการปวดแผลมากขึ้น มีเลือดซึมบริเวณแผลผ่าตัดชุ่มผ้าปิดแผล มีกลิ่นเหม็น มีอาการไข้สูง จึงมารับการรักษาที่โรงพยาบาลลับแล แรกได้รับสัญญาณชีพ อุณหภูมิ 38.0 องศาเซลเซียส อัตราการหายใจ 20 ครั้ง/นาที อัตราการเต้นของหัวใจ 80 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 158/90 mmHg แพทย์ให้ Admit ได้รับการวินิจฉัยเป็น Surgical site infection ได้รับการรักษา Wet dressing ได้รับยา Ceftriaxone 2 gm vein OD x 2 day วันนี้อาการไม่ดีขึ้น จึง Refer มารักษาต่อที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพสมรส โสด อาชีพ แม่บ้าน รายได้ - บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี

- สามีอายุ 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ เกษตรกร รายได้ 30,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 แท้งเองเมื่อ GA 8 wks ไม่ได้รับการชูดมดลูก เนื่องจากตัวอ่อนหลุดออกมาหมด เมื่อปี 2562

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 2 Para 1-0-1-1 last 8 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 2,730 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

- ผ่าครรภ์ที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ชนิดที่ 2 (GDMA2), ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Preeclampsia)

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

แพ้ยา Amoxicillin

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้ให้น้ำนมไหลดี ไม่มี ความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 3 คะแนนขณะ พัก ขยับตัวช้า ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล ผ่าถุงและเสื้อผ้าที่ อยู่บริเวณหน้าท้องมีคราบเปื้อนเลือด

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่สามารถตรวจ Homan's sign เนื่องจากมารดามีอาการ เจ็บแผลผ่าตัดทางหน้าท้อง

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่ บนเตียง

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : รับประทานอาหารธรรมดาที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของถาด และ

รับประทานผลไม้ ดื่มน้ำปริมาณ 500 ml/เวร

ส่วนสูง : 163 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 93 กิโลกรัม BMI 35.00 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักหลังคลอด : 115 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 27 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

T = 38.8 องศาเซลเซียส

PR = 90 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 155/90 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกีดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดี้ ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 2 คะแนน แผลผล มีโอกาสไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา เนื่องจากมารดาได้รับยาปฏิชีวนะ Gentamycin ไม่สามารถให้นมบุตรได้ (ทารกรับประทานนมผสม)

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีเงิน พบ Pendulous abdomen มีแผลผ่าตัดคลอดที่บริเวณท้องน้อย ขนาดประมาณ 2 x 10 cm discharge ซีม สีแดงคล้ำ มีกลิ่นเหม็น

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

จากการซักประวัติ มารดาขับถ่ายปัสสาวะ 2-3 ครั้ง ไม่มีปัสสาวะแสบขัด ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มีเลือดปน ไม่มีการคั่งค้างของปัสสาวะ ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาตรของน้ำคาวปลา

- Estimate blood loss ไม่สามารถประเมินได้

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia serosa เป็นสีชมพู ไม่มีลิ่มเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 3 ผืน ไม่ชุ่มผืน

9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ไม่สามารถประเมินได้เนื่องจากมารดาผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง

- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอืดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ขับถ่ายอุจจาระหลังคลอด 1-2 วัน/ครั้ง Bowel sound 8 ครั้งต่อนาที

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Taking hold phase ระยะกึ่งพึ่งพา มารดาหลังคลอดสามารถ

ช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ มีความสงสัยไม่มั่นใจในการเลี้ยงดูบุตร

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ไม่สามารถประเมินลักษณะทั่วไปของทารกได้เนื่องจากทารกไม่ได้อยู่กับมารดา

อาการมารดาปัจจุบัน

อาการมารดาแรกรับแผนกหลังคลอด วันที่ 06 ธันวาคม 2565 เวลา 15.34 น. มารดารู้สึกตัวดี พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ไม่มีอาการหายใจเหนื่อยหอบ ไม่มีอาการบวม เต้านมไม่มีคัดตึง ไม่มีก้อนแข็ง ชนิดการคลอด Transverse cesarean section คลอดวันที่ 28 พฤศจิกายน 2565 มารดามีแผลผ่าตัดบริเวณท้องน้อย แผลมีเลือดซึมและเปื้อนผ้าถุง มารดามีอาการปวดแผล ประเมิน Pain score 3/10 คะแนน ขณะประเมินแผลเมื่อเปิดแผลมารดามีอาการปวดแผลมากขึ้น มีเลือดไหลจากบาดแผลลักษณะเป็นสีแดงคล้ำและมีกลิ่นเหม็น Retained foley's cath with urine bag มี Urine ในถุงประมาณ 300 ซีซี สัญญาณชีพแรกรับ อุณหภูมิกาย 38.8 องศาเซลเซียส อัตราการหายใจ 20 ครั้ง/นาที อัตราการเต้นของหัวใจ 90 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 155/90 มิลลิเมตรปรอท

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุดรดิตถ์

0 คะแนน แผลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพสมรส โสด อาชีพ แม่บ้าน รายได้ - บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี

- สามีอายุ 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ เกษตรกร รายได้ 30,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 แท้งเองเมื่อ GA 8 wks ไม่ได้รับการชูดมดลูก เนื่องจากตัวอ่อนหลุดออกมาหมด เมื่อปี 2562

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 2 Para 1-0-1-1 last 8 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 2,730 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ชนิดที่ 2 (GDMA2), ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Preeclampsia)

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

แพ้ยา Amoxicillin

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้หน้านมไหลดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผลบางครั้งที่ลูกนั่ง หรือเปลี่ยน

ท่านอน pain score 3 คะแนน ขยับตัวช้า ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยเสื้อยืด กางเกงขาสั้น ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : Homan's sign negative

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่คนเดียว

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : รับประทานอาหารได้ ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และรับประทานอาหารผลไม้ ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

ส่วนสูง : 163 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 93 กิโลกรัม BMI 35.00 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักหลังคลอด : 115 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 27 กิโลกรัม

น้ำหนักปัจจุบัน 112 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

T = 36.5 องศาเซลเซียส

PR = 90 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 148/90 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมชูดี ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 8 คะแนน แปลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

เนื่องจากทารกอมไม่ลึกถึงลานนมและทำในการอุ้มทารกยังไม่ถูกต้อง

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีเงิน พบ Pendulous abdomen มีแผลผ่าตัดคลอดที่บริเวณท้องน้อย ขนาด

ประมาณ 2 x 10 cm แผลแห้งดีไม่ซีมีม ปวดแผลผ่าตัดเล็กน้อย

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

จากการซักประวัติ มารดาขับถ่ายปัสสาวะ 4-6 ครั้ง ไม่มีปัสสาวะแสบขัด ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มีเลือดปน

ไม่มีการคั่งค้างของปัสสาวะ ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 2 ผืน ไม่ชุ่มผืน

9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ขับถ่ายอุจจาระหลังคลอด 1-2 วัน/ครั้ง Bowel sound 8 ครั้งต่อนาที

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Letting go phase ระยะพึ่งตนเอง มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถดูแลบุตรได้ มีการซักถามในเรื่องการให้นมบุตร การอุ้มทารก

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

คำแนะนำที่ให้

1. ให้แนะนำในการปฏิบัติ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อและส่งเสริมการหายใจของแผล

- ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์อย่างถูกวิธี ล้างจากข้างหน้าไปข้างหลัง ไม่เช็ดย้อนไปมา

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยควบคุมอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน ทูเรียน ลองกอง และอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ข้าวเหนียว ขนมปัง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดส่งเสริมการหายใจของแผล และเน้นอาหารที่เป็นโปรตีนสูง เช่น เนื้อ นม ไข่ หรือผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม เพราะสารอาหารเหล่านี้จะช่วยซ่อมแซมให้แผลหายเร็วขึ้น

- หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ หนาวสั่น ปวดแผลผ่าตัดมาก น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ควรแจ้งพยาบาลให้ทราบทันที

- แนะนำมารดาให้ดูแลแผลผ่าตัดไม่ให้แผลถูกน้ำ ไม่ใช้มือจับ แทะ หรือเกาแผล แล สังเกตสิ่งคัดหลั่งที่ออกมาจากแผล เพราะทำให้มีโอกาสติดเชื้อเพิ่มขึ้น อักเสบหรือหายช้าได้

2. แนะนำท่าในการอุ้มทารกและให้ทารกอมหัวนมลึกถึงลานนม

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพสมรส โสด อาชีพ แม่บ้าน รายได้ - บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี

- สามีอายุ 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ เกษตรกร รายได้ 30,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 แท้งเองเมื่อ GA 8 wks ไม่ได้รับการคุมดลูก เนื่องจากตัวอ่อนหลุดออกมาหมด เมื่อปี 2562

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 2 Para 1-0-1-1 last 8 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 2,730 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ชนิดที่ 2 (GDMA2), ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Preeclampsia)

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

แพ้ยา Amoxicillin

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้หน้ามโหลติ ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผลบางครั้งที่ลูกนั่ง หรือเปลี่ยนท่านอน pain score 3 คะแนน ขยับตัวช้า ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยเสื้อยืด กางเกงขาสั้น ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : Homan's sign negative

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่
บนเตียง

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : รับประทานอาหารได้ ข้าวสวย ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง และรับประทานผลไม้ ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

ส่วนสูง : 163 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 93 กิโลกรัม BMI 35.00 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักหลังคลอด : 115 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 27 กิโลกรัม

น้ำหนักปัจจุบัน 112 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

T = 37.5 องศาเซลเซียส

PR = 90 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 140/90 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกตเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมชู้ติ ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 8 คะแนน แปลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

เนื่องจากทารกอมไม่ลึกถึงลานนมและทำในการอุ้มทารกยังไม่ถูกต้อง

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีเงิน พบ Pendulous abdomen มีแผลผ่าตัดคลอดที่บริเวณท้องน้อย ขนาด

ประมาณ 2 x 10 cm แผลแห้งดีไม่ซึม ปวดแผลผ่าตัดเล็กน้อย

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

จากการซักประวัติ มารดาขับถ่ายปัสสาวะ 4-6 ครั้ง ไม่มีปัสสาวะแสบขัด ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มีเลือดปน

ไม่มีการคั่งค้างของปัสสาวะ ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาตรของน้ำคาวปลา

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 2 ผืน ไม่ชุ่มผืน

9. Bottom ประเมินผิเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ขับถ่ายอุจจาระหลังคลอด 1-2 วัน/ครั้ง Bowel sound 8 ครั้งต่อนาที

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Letting go phase ระยะพึ่งตนเอง มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถดูแลบุตรได้

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

1 คะแนน ในข้อคำถามมารดาหลังคลอดรู้สึกอ่อนเพลีย

แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย
2. สนับสนุนให้ครอบครัวหรือสามีมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เช่น จัดหาอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงมาให้รับประทาน เพื่อมารดาหลังคลอดรู้สึกอบอุ่น มีกำลังใจที่จะปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 4

คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอด 5 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำแนะนำที่ให้

1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังคลอด

-การเปลี่ยนแปลงของมารดาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตสังคม ทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนโดยพบว่าการลดระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนและ โปรเจสเตอโรนอย่างรวดเร็วภายหลังการคลอดมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในขณะที่ตั้งครรภ์ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน จากกรมีระดับสูงมาก ทำให้สารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มสูงขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลงทันทีหลังคลอดทำให้ระดับซีโรโทนินลดต่ำลงด้วย ส่งผลให้มารดา รู้สึกเบื่อหน่าย มีอาการนอนไม่หลับ และเป็นสาเหตุ การเกิดภาวะซึมเศร้าได้

-อาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม หรือองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมหรือจากกระบวนการภายในร่างกาย เช่น มีประวัติบุคคลในครอบครัวหรือมารดาหลังคลอดเองมีความผิดปกติทางจิต เคยมีประวัติซึมเศร้า ภายหลังจากการคลอดบุตรคนแรก การสูญเสียเลือด น้ำและอิเล็กโตรลัยท์ เนื่องจากการคลอดลำบาก การบาดเจ็บจากการคลอด การได้รับยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทหรือยาระงับความเจ็บปวดเพื่อทำสูติศาสตร์หัตถการ หรือการอดนอนนานๆ ในระยะคลอด

-ปัจจัยด้านจิตสังคม มารดาต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์ การฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการคลอด การเปลี่ยนแปลงบทบาทการเป็นมารดา การให้นมบุตร และการเป็นแม่บ้าน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพจิตของมารดาและครอบครัว ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า

2. อาการที่พบได้บ่อยในภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ได้แก่ นอนไม่หลับ รู้สึกเศร้า วิตกกังวล สิ้นหวัง หงุดหงิด โมโห และขาดความสนใจตนเอง การวินิจฉัยภาวะซึมเศร้าของสมาคมจิตเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association) ใช้ เกณฑ์ ของ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM-V) มีอาการตามเกณฑ์การวินิจฉัยต่อไปนี้ 5 ข้อ โดย อย่างน้อยต้องมีข้อ 1 หรือข้อ 2 หนึ่งข้อ และมีอาการนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์ โดยไม่เคยมี ประวัติของ mania หรือ hypomania ดังนี้

- (1) ซึมเศร้าโดยมีอาการเกือบทั้งวัน
- (2) ความสนใจหรือความเพลิดเพลินใน สิ่งต่างๆ ลดลงอย่างมาก
- (3) เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง หรือกินจุ น้ำหนักเพิ่มขึ้น มากกว่าร้อยละ 5 ใน 1 เดือน
- (4) นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
- (5) กระสับกระส่าย

- (6) อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- (7) รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดอย่างไม่สม เหตุสมผล
- (8) สมาธิลดลง ลังเลใจ
- (9) คิดเรื่องการตาย หรือการฆ่าตัวตาย

3. ให้คำแนะนำในการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 5

วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซีมเศร้าวหลังคลอดกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program”

1. N = nourishment (nutrition) and needs ได้แก่ การดูแลให้มารดาหลังคลอดได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ มารดาหลังคลอดที่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง มีความต้องการสารอาหารมากกว่าใน ระยะตั้งครรรภ์ เพราะต้องนำไปใช้ในการฟื้นฟูสภาพภายหลังคลอด และเปลี่ยนสารอาหารให้เป็นนมแก่ทารกแรกเกิด โดยควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น อีกวันละประมาณ 300 แคลอรี ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพิ่มเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้วต่อวัน
2. U = understanding อธิบายให้มารดาหลังคลอดเข้าใจถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในการกลับสู่สภาพเดิม พยาบาลควรให้คำแนะนำมารดาหลังคลอดและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก และการป้องกันการ เกิดภาวะซีมเศร้าวหลังคลอดแบบรายบุคคล ราย กลุ่ม และการให้ข้อมูล และคำปรึกษาหลายๆ ด้าน เช่น ผ่านทาง Social media, Website และ Internet ทั้งนี้อาจให้ญาติและสามี เข้าร่วมฟัง
3. R = rest and relaxation ดูแลให้มารดาหลังคลอดพักผ่อนให้เพียงพอเพราะการพักผ่อน เป็นสิ่งที่สำคัญ ในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอด ยังคงอ่อนเพลีย จากการสูญเสียเลือดและพลังงาน ในขณะที่คลอด ฉะนั้น มารดาหลังคลอดควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะช่วง 2 สัปดาห์แรก กลางคืนควรได้หลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง และควรหลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทํางานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทํางานที่ออกแรงน้อย เมื่อครบ 6 สัปดาห์ หลังคลอดจึงจะทํางานทุกอย่างได้ตามปกติ
4. S = spirituality ส่งเสริมความเชื่อเพื่อช่วยให้รู้สึกมีแหล่งพึ่งพาทางจิตใจ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดได้ทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาที่เหมาะสมตามความต้องการ
5. E = exercise การออกกำลังกายช่วยให้สาร เอนโดรฟินหลังส่งผลให้ร่างกายสดชื่น การบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกเหรอของร่างกาย ทำให้ มีรูปร่างและทรวดทรงที่เหมาะสม ส่งเสริมบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีรวมทั้งช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนบางอย่างที่อาจจะตามมาในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอดปกติ ประมาณ 6 ถึง 8 ชั่วโมง ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยเร็วที่สุด กล่าวคือ เมื่อได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และไม่มีปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนใดๆ เกิดขึ้นก็ เริ่มบริหารร่างกายได้ทันที

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 6

ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดชอบรับประทานอาหารแช่แข็ง ขนมกรุบกรอบและขนมปัง ซึ่งไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และดื่มน้ำน้อย วันละ 5-6 แก้ว
2. มารดาหลังคลอดเข้าใจถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการกลับสู่สภาพเดิม เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก เนื่องจากเป็นครรภ์แรกรู้สึกกังวลการปรับตัวในการเป็นมารดา
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่ค่อยได้นอนกลางคืน รู้สึกอ่อนเพลียบางครั้ง
4. ไม่ได้ออกกำลังกายหลังคลอดเลยบางครั้งรู้สึกปวดแผลผ่าตัด

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. วางแผนการรับประทานอาหารของมารดาหลังคลอดร่วมกับสามี ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร แนะนำให้รับประทานให้เพียงพอต่อความต้องการใช้พลังงาน และรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เช่น ขนมหวาน ทูเรียน ลอดจอย แกงเขียวหวาน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ข้าวเหนียว ขนมปัง เป็นต้น เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้วต่อวัน
2. แนะนำการนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวันเพิ่มเติม หลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน
3. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 7

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพสมรส โสด อาชีพ แม่บ้าน รายได้ - บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี

- สามีอายุ 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ เกษตรกร รายได้ 30,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 แท้งเองเมื่อ GA 8 wks ไม่ได้รับการขูดมดลูก เนื่องจากตัวอ่อนหลุดออกมาหมด เมื่อปี 2562

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 2 Para 1-0-1-1 last 8 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 2,730 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

- ผ่าครรภ์ที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ชนิดที่ 2 (GDMA2), ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Preeclampsia)

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

แพ้ยา Amoxicillin

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้หน้ามนไหลดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผลบางครั้งที่ลูกนั่ง หรือเปลี่ยนท่านอน ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พุคคุยสื่อสารรู้เรื่อง

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยเสื้อยืด กางเกงขาสั้น ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : Homan's sign negative

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่คนเดียว

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : รับประทานอาหารได้ ชิวสวย กว้างเดียว และรับประทานอาหารผลไม้ ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

ส่วนสูง : 163 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 93 กิโลกรัม BMI 35.00 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักหลังคลอด : 115 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 27 กิโลกรัม

น้ำหนักปัจจุบัน 110 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

T = 37 องศาเซลเซียส

PR = 86 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 142/94 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมชู้ติ ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 8 คะแนน แปลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา เนื่องจากหัวนมข้างซ้ายแตก เจ็บหัวนม

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีเงิน พบ Pendulous abdomen มีแผลผ่าตัดคลอดที่บริเวณท้องน้อย ขนาด

ประมาณ 2 x 10 cm แผลแห้งดีไม่ซึม ปวดแผลผ่าตัดเล็กน้อย

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

จากการซักประวัติ มารดาขับถ่ายปัสสาวะ 4-6 ครั้ง ไม่มีปัสสาวะแสบขัด ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มีเลือดปน

ไม่มีการคั่งค้างของปัสสาวะ ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 1 ผืน ไม่ชุ่มฉ่ำ

9. Bottom ประเมินผิเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ขับถ่ายอุจจาระหลังคลอด 1-2 วัน/ครั้ง Bowel sound 6 ครั้งต่อนาที

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Letting go phase ระยะพึ่งตนเอง มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถดูแลบุตรได้

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลีกเลี่ยงวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย งดยกของหนัก
2. ทบทวนวิธีการให้นมบุตร การเข้าเต้า ทำให้นมบุตรที่ถูกวิธี โดยใช้หุ่นจำลองประกอบการสอนและการสาธิต แนะนำการดูแลและทำความสะอาดหัวนม และใช้น้ำนมทาบริเวณหัวนมข้างที่แตก และให้ทารกดูดข้างที่ไม่แตกก่อน

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 8

ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดลดปริมาณการรับประทานนมปึง รับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 8 แก้วต่อวัน
2. แผลที่หัวนมข้างซ้าย เริ่มหาย อาการปวดลดลง
3. มารดาหลังคลอด บอกว่ารู้สึกอ่อนเพลียลดลงเนื่องจากได้นอนพักในช่วงที่ทารกหลับ
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ อาหารส่งเสริมการสร้างน้ำนม และดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนม
2. พุดคุยให้กำลังใจมารดา กล่าวชื่นชมมารดาเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม และเปิดโอกาสให้มารดาหลังคลอดระบายความรู้สึก ส่งเสริมให้สามีและครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือมารดา
3. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 9

ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 8 แก้วต่อวัน
2. มารดาหลังคลอดไม่มีหัวนมแตก
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่มีอาการอ่อนเพลีย
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้รับประทานอาหารเช้าพวกเนื้อ นมไข่ เพื่อให้เป็นการสร้างโปรตีนไปช่วยให้แผลหายได้มากขึ้น สามารถรับประทานอาหารเช้าได้ทุกชนิด ยกเว้นของหมักดองอาหารรสจัด และอาหารที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เพราะสารเหล่านี้ถูกขับออกมาทางน้ำนมสู่ทารกได้

2. การส่งเสริมการทำกิจกรรมหรือเสริม สร้างพลังทางจิตวิญญาณ เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

3. พุดคุยให้กำลังใจมารดา กล่าวชื่นชมมารดาเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม และเปิดโอกาสให้มารดาหลังคลอดระบายความรู้สึก ส่งเสริมให้สามีและครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือมารดา

4. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 10

สรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด

1. คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอดเท่ากับ 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. การคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซีมเศร้า

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ป่วย : มารดาหลังคลอดหญิงไทย อายุ : 40 ปี เติง : 8

Gravida 3 Para 3-0-0-2 last 2 วัน

ชนิดการคลอด : normal vaginal delivery

ข้อบ่งชี้การคลอด : เจ็บครรภ์คลอดครบกำหนด

การวินิจฉัยโรคปัจจุบัน : Term pregnancy with Gestational hypertension

ความหมาย : อายุครรภ์ครบกำหนดร่วมกับภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

อาการสำคัญที่นำมาโรงพยาบาล

น้ำเดิน 1 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล

ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

1 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล มีน้ำเดิน ปวดท้อง ท้องแข็ง ทุกๆ 10 นาที นานครั้งละ 30 วินาที ไม่มีเลือดไหลจากช่องคลอด ไม่มีไข้ ไม่มีปัสสาวะแสบขัด ไม่มีตาพร่ามัว ลูกดิ้นดี

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 40 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ แม่บ้าน รายได้ 9,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี

- สามีอายุ 41 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงานขับรถ รายได้ 12,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2551 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลเลิศสิน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกเสียชีวิตด้วยโรคมูมิแพ่ตัวเอง

- ครรภ์ที่ 2 อายุครรภ์ครบกำหนด 38 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2553 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลไทรน้อย ในจังหวัดนนทบุรี เป็นทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกอายุ 12 ปี แข็งแรงดี เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานาน 1ปี 6 เดือน

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 3 อายุครรภ์คลอด GA 38+1 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 2,890 กรัม. แพทย์ให้ย้ายไปสังเกตอาการที่กุมารเวชกรรม 2 เนื่องจากมารดาได้ 50% MgSO₄

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ป่วย : มารดาหลังคลอดหญิงไทย อายุ : 40 ปี เดียง : 8

Gravida 3 Para 3-0-0-2 last 2 วัน

ชนิดการคลอด : normal vaginal delivery

ข้อบ่งชี้การคลอด : เจ็บครรภ์คลอดครบกำหนด

การวินิจฉัยโรคปัจจุบัน : Term pregnancy with Gestational hypertension

ความหมาย : อายุครรภ์ครบกำหนดร่วมกับภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

อาการสำคัญที่นำมาโรงพยาบาล

น้ำเดิน 1 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล

ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

1 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล มีน้ำเดิน ปวดท้อง ท้องแข็ง ทุกๆ 10 นาที นานครั้งละ 30 วินาที ไม่มีเลือดไหลจากช่องคลอด ไม่มีไข้ ไม่มีปัสสาวะแสบขัด ไม่มีตาพร่ามัว ลูกดิ้นดี

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 40 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ แม่บ้าน รายได้ 9,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 41 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงานขับรถ รายได้ 12,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2551 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลเลิศสิน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกเสียชีวิตด้วยโรคมุมิแพ่ตัวเอง
- ครรภ์ที่ 2 อายุครรภ์ครบกำหนด 38 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2553 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลไทรน้อย ในจังหวัดนนทบุรี เป็นทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกอายุ 12 ปี แข็งแรงดี เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานาน 1ปี 6 เดือน

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 3 อายุครรภ์คลอด GA 38+1 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอู่ตะเภา เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 2,890 กรัม. แพทย์ให้ย้ายไปสังเกตอาการที่กุมารเวชกรรม 2 เนื่องจากมารดาได้ 50% MgSO₄

- ผ่ากรรภ์ 5 ครั้ง ตามเกณฑ์คุณภาพ ผ่ากรรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

หลังการตั้งครรภ์นี้วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ปฏิเสธการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ปฏิเสธการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสถานะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง แต่มีลักษณะเหม่อลอย มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีปวดศีรษะตาพร่ามัว ไม่มีจุกแน่นได้ลิ้นปี่ ไม่มีภาวะขาบวม ไม่มีอาการสับสน

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล ชุดไม่เรียบร้อย มีคราบเลือดเปื้อนผ้าถุง ผมยุง ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time คืบตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและจุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารลดเค็ม

ส่วนสูง : 150 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 63 กิโลกรัม BMI 28 kg/m² แปลผล Overweight

น้ำหนักหลังคลอด : 73 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 14 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.7 องศาเซลเซียส

- PR = 94 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 147/99 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกุดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

ห้วนม : ประเมินลักษณะของห้วนม ห้วนมซู่ติทั้ง 2 ข้าง ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 2 คะแนน เนื่องจากทารกรักษาอยู่ที่แผนกกุมารเวชกรรม 2

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ Striae gravidarum สีเงิน ไม่พบ Diastasis recti abdominis ไม่พบ Pendulous Abdomen

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาใส่สายสวนปัสสาวะ ปริมาณปัสสาวะ 1000 ml/8hr. สีเหลืองเข้ม ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาตรของน้ำคาวปลา

- Estimate blood loss 100 ml

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia Rubra เป็นสีแดงสด ไม่มีลิ่มเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 2 ผืน ลักษณะชุ่มชื้น

9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ประเมินโดยใช้หลักการ REEDA ได้ 2 คะแนน

- ทวารหนัก ไม่พบริดสีดวงทวาร ไม่มีอาการบวม

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ยังไม่มีการขับถ่ายอุจจาระ

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Taking in phase มารดาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ลูกนั่งลุกเดินไปเข้าห้องน้ำเองได้ แต่ไม่มีความสนใจดูแลตัวเอง และไม่มีญาติเฝ้าขณะอยู่โรงพยาบาล

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดมีการสอบถามอาการของทารก และมารดาไปเยี่ยมทารกที่แผนกกุมารเวชกรรม 2 เป็นประจำ

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

คลอดแบบ normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศหญิง น้ำหนัก 2,890 gm. หลังคลอดแพทย์ให้ย้ายไปสังเกตอาการที่กุมารเวชกรรม 2 เนื่องจากมารดาได้ 50% MgSO₄ จึงไม่ได้ตรวจร่างกายของทารก

อาการปัจจุบัน

แรกรับ มารดาหลังคลอดรู้สึกตัวดี มีอาการอ่อนเพลียเล็กน้อย ไม่มีไข้ การหายใจปกติ ไม่มีหายใจหอบเหนื่อยหรือหายใจลำบาก การไหลเวียนโลหิตปกติ ไม่มีภาวะซีดเหลืองจากภาวะตกเลือดหลังคลอด Conjunctiva สีชมพู ตรวจ capillary filling time คืบตัวใน 2 วินาที ริมฝีปากสีชมพูชุ่มชื้นดี ปลายมือปลาย

เท้าไม่เขียว ผิวหนังตึงตัวดี ชนิดการคลอด normal vaginal delivery ปวดมดลูก Pain score 5/10 คะแนน (ปวดระดับปานกลาง) on 5% DN/2 1000 ml + oxytocin 10 u vein rate 80 ml/hr ที่หลังมือข้างขวา และ on 50% MgSo₄ 20 gm +NSS 960 vein rate 50 ml/hr ที่หลังมือข้างซ้ายไม่มีอาการปวดบวมแดง ไม่มีอาการบวมตามแขน-ขา เต้านมทั้ง 2 ข้างสมมาตรกัน ไม่มีบาดแผล ผื่น หวานมทั้งสองข้างซู้ตี หวานมไม่แตก น้ำนมไหลยังไม่ค่อยไหล เกรด 1 บริเวณหน้าท้องไม่มีบาดแผลหรือรอยโรค พบ Linea nigra ตามแนวยาวของหน้าท้อง และ striae gravidarum เป็นริ้วสี ไม่พบภาวะ diastasis recti และ Pendulous abdomen รับประทานอาหารได้ปกติ ไม่มีคลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีท้องอืดไม่มี bladder full น้ำคาวปลา มีลักษณะสีแดง (Rubra) ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัยไป 2 ผืน ชุ่มแผ่น ปริมาณ 160 ml

สัญญาณชีพ ความดันโลหิต 147/99 มิลลิเมตรปรอท ชีพจร 94 ครั้งต่อนาที อัตราการหายใจ 20 ครั้งต่อนาที อุณหภูมิ 36.6 องศาเซลเซียส

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 2

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 40 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ แม่บ้าน รายได้ 9,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 41 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงานขับรถ รายได้ 12,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2551 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลเลิศสิน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกเสียชีวิตด้วยโรคมูมิแพ้ตัวเอง
- ครรภ์ที่ 2 อายุครรภ์ครบกำหนด 38 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2553 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลไทรน้อย ในจังหวัดนนทบุรี เป็นทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกอายุ 12 ปี แข็งแรงดี เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานาน 1ปี 6 เดือน

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 3 อายุครรภ์คลอด GA 38+1 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอูตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 2,890 กรัม. แพทย์ให้ย้ายไปสังเกตอาการที่กุมารเวชกรรม 2 เนื่องจากมารดาได้ 50% MgSO₄
- ฝากครรภ์ 5 ครั้ง ตามเกณฑ์คุณภาพ ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอูตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

หลังการตั้งครรภ์นี้วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ปฏิเสธการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ปฏิเสธการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง แต่มีลักษณะเหม่อลอย มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีปวดศีรษะตาพร่ามัว ไม่มีจุกแน่นใต้ลิ้นปี่ ไม่มีภาวะขาบวม ไม่มีอาการสับสน

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล ชุดไม่เรียบร้อย มีคราบเลือดเปื้อนผ้าถุง ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารลดเค็ม

ส่วนสูง : 150 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 63 กิโลกรัม BMI 28 kg/m² แปลผล Overweight

น้ำหนักหลังคลอด : 72 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 14 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.0 องศาเซลเซียส

- PR = 90 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 142/96 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมซู้ติทั้ง 2 ข้าง ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 2 คะแนน เนื่องจากทารกรักษาอยู่ที่แผนกกุมารเวชกรรม 2

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ Striae gravidarum สีเงิน ไม่พบ Diastasis recti abdominis ไม่พบ Pendulous Abdomen

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะวันละ 5-6 ครั้ง สีเหลือง ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- Estimate blood loss 100 ml

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia serosa เป็นสีชมพู ไม่มีลิ่มเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 2 ผืน ลักษณะชุ่มชื้น

9. Bottom ประเมินผิเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ประเมินโดยใช้หลักการ REEDA ได้ 0 คะแนน
- ทวารหนัก ไม่พบริดสีดวงทวาร ไม่มีอาการบวม

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ยังไม่มีการขับถ่ายอุจจาระ

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

ระยะ Letting go phase ระยะพึ่งตนเอง มารดาหลังคลอดสามารถ

ช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถดูแลบุตรได้

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดอุ้มและสนใจทารกดี

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

คลอดแบบ normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศหญิง น้ำหนัก 2,890 gm. หลังคลอด

ทารกสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 3

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 40 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ แม่บ้าน รายได้ 9,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 41 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงานขับรถ รายได้ 12,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2551 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลเลิศสิน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกเสียชีวิตด้วยโรคมูมิแพ้ตัวเอง

- ครรภ์ที่ 2 อายุครรภ์ครบกำหนด 38 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2553 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลไทรน้อย ในจังหวัดนนทบุรี เป็นทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกอายุ 12 ปี แข็งแรงดี เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานาน 1ปี 6 เดือน

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 3 อายุครรภ์คลอด GA 38+1 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 2,890 กรัม. แพทย์ให้ย้ายไปสังเกตอาการที่กุมารเวชกรรม 2 เนื่องจากมารดาได้ 50% MgSO₄

- ฝากครรภ์ 5 ครั้ง ตามเกณฑ์คุณภาพ ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

หลังการตั้งครรภ์นี้วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ปฏิเสธการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ปฏิเสธการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง แต่มีลักษณะเหม่อลอย มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีปวดศีรษะตาพร่ามัว ไม่มีจุกแน่นใต้ลิ้นปี่ ไม่มีภาวะขาบวม ไม่มีอาการสับสน

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล ชุดไม่เรียบร้อย มีคราบเลือดเปื้อนผ้าถุง ผมยุง ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time คินตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารลดเค็ม

ส่วนสูง : 150 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 63 กิโลกรัม BMI 28 kg/m² แปลผล Overweight

น้ำหนักหลังคลอด : 70 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 14 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 37.3 องศาเซลเซียส
- PR = 84 ครั้ง/นาที
- RR = 20 ครั้ง/นาที
- BP = 140/92 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกุดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดทั้ง 2 ข้าง ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 10 คะแนน

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ Striae gravidarum สีเงิน ไม่พบ Diastasis recti abdominis ไม่พบ Pendulous Abdomen

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะวันละ 5-6 ครั้ง สีเหลือง ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- Estimate blood loss 100 ml

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 1 ผืน ลักษณะชุ่มชื้น

9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ประเมินโดยใช้หลักการ REEDA ได้ 0 คะแนน

- ทวารหนัก ไม่พบริดสีดวงทวาร ไม่มีอาการบวม

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ยังไม่มีการขับถ่ายอุจจาระ

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

ระยะ Letting go phase ระยะพึ่งตนเอง มารดาหลังคลอดสามารถ

ช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถดูแลบุตรได้

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดอุ้มและสนใจทารกดี

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

1. คะแนน ในข้อคำถามมารดาหลังคลอดนอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท
แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน
2. แนะนำการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ทุกครั้งหลังถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ โดยการเช็ดทำความสะอาดสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลังไม่เช็ดย้อนไปมา เพราะจะทำให้น้ำเชื้อจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอดและแผลฝีเย็บทำให้เกิดการติดเชื้อได้
3. แนะนำให้เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่น้ำคาวปลาเปียกชุ่ม หรือทุก 3 ชั่วโมง อย่าปล่อยให้ผ้าอนามัยสกปรกหมักหมมจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อ ก่อให้เกิดการติดเชื้อได้

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 4

คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอด 4 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำแนะนำที่ให้

1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังคลอด

-การเปลี่ยนแปลงของมารดาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตสังคม ทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนโดยพบว่าการลดระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนและ โปรเจสเตอโรนอย่างรวดเร็วภายหลังการคลอดมี ความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในขณะที่ตั้งครรภ์ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน จากระดับสูงมาก ทำให้สารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มสูงขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลงทันทีหลังคลอดทำให้ระดับซีโรโทนินลดต่ำลงด้วย ส่งผลให้มารดา รู้สึกเบื่อหน่าย มีอาการนอนไม่หลับ และเป็นสาเหตุ การเกิดภาวะซึมเศร้าได้

-อาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม หรือองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมหรือจากกระบวนการภายในร่างกาย เช่น มีประวัติบุคคลในครอบครัวหรือมารดาหลังคลอดเองมีความผิดปกติทางจิต เคยมีประวัติซึมเศร้า ภายหลังจากการคลอดบุตรคนแรก การสูญเสียเลือด น้ำและอิเล็กโตรลัยท์ เนื่องจากการคลอดลำบาก การบาดเจ็บจากการคลอด การได้รับยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาทหรือยาระงับความรู้สึกเพื่อทำสูติศาสตร์หัตถการ หรือการอดนอนนานๆ ในระยะคลอด

-ปัจจัยด้านจิตสังคม มารดาต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของภาพลักษณ์ การฟื้นฟูสภาพร่างกายจากการคลอด การเปลี่ยนแปลงบทบาทการเป็นมารดา การให้นมบุตร และการเป็นแม่บ้าน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพจิตของมารดาและครอบครัว ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า

2. อาการที่พบได้บ่อยในภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ได้แก่ นอนไม่หลับ รู้สึกเศร้า วิตกกังวล สิ้นหวัง หงุดหงิด โมโห และขาดความสนใจตนเอง การวินิจฉัยภาวะซึมเศร้าของสมาคมจิตเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association) ใช้เกณฑ์ ของ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM-V) มีอาการตามเกณฑ์การวินิจฉัยต่อไปนี้ 5 ข้อ โดย อย่างน้อยต้องมีข้อ 1 หรือข้อ 2 หนึ่งข้อ และมีอาการนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์ โดยไม่เคยมี ประวัติของ mania หรือ hypomania ดังนี้

- (1) ซึมเศร้าโดยมีอาการเกือบทั้งวัน
- (2) ความสนใจหรือความเพลิดเพลินใน สิ่งต่างๆ ลดลงอย่างมาก
- (3) เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง หรือกินจุ น้ำหนักเพิ่มขึ้น มากกว่าร้อยละ 5 ใน 1 เดือน
- (4) นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
- (5) กระสับกระส่าย

- (6) อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
- (7) รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดอย่างไม่สม เหตุสมผล
- (8) สมาธิลดลง ลังเลใจ
- (9) คิดเรื่องการตาย หรือการฆ่าตัวตาย

3. ให้คำแนะนำในการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 5

วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program”

1. N = nourishment (nutrition) and needs ได้แก่ การดูแลให้มารดาหลังคลอดได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ มารดาหลังคลอดที่เลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง มีความต้องการสารอาหารมากกว่าใน ระยะตั้งครรภ์ เพราะต้องนำไปใช้ในการฟื้นฟูสภาพภายหลังคลอด และเปลี่ยนสารอาหารให้เป็นนมแก่ทารกแรกเกิด โดยควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้น อีกวันละประมาณ 300 แคลอรี และดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้วต่อวัน
2. U = understanding อธิบายให้มารดาหลังคลอดเข้าใจถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในการกลับสู่สภาพเดิม พยาบาลควรให้คำแนะนำมารดาหลังคลอดและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก และการป้องกันการ เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดแบบรายบุคคล ราย กลุ่ม และการให้ข้อมูล และคำปรึกษาหลายๆ ด้าน เช่น ผ่านทาง Social media, Website และ Internet ทั้งนี้อาจให้ญาติและสามี เข้าร่วมฟัง
3. R = rest and relaxation ดูแลให้มารดาหลังคลอดพักผ่อนให้เพียงพอเพราะการพักผ่อน เป็นสิ่งสำคัญ ในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอด ยังคงอ่อนเพลีย จากการสูญเสียเลือดและพลังงาน ในขณะคลอด ฉะนั้น มารดาหลังคลอดควรได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะช่วง 2 สัปดาห์แรก กลางคืนควรได้หลับพักผ่อน 6-8 ชั่วโมง และควรหลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย เมื่อครบ 6 สัปดาห์ หลังคลอดจึงจะทำงานทุกอย่างได้ตามปกติ
4. S = spirituality ส่งเสริมความเชื่อเพื่อช่วยให้รู้สึกมีแหล่งพึ่งพาทางจิตใจ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดได้ทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาที่เหมาะสมตามความต้องการ
5. E = exercise การออกกำลังกายช่วยให้สาร เอนโดรฟินหลังส่งผลให้ร่างกายสดชื่น การบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกเหวของร่างกาย ทำให้ มีรูปร่างและทรวดทรงที่เหมาะสม ส่งเสริมบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีรวมทั้งช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนบางอย่างที่อาจจะตามมาในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอดปกติ ประมาณ 6 ถึง 8 ชั่วโมง ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยเร็วที่สุด กล่าวคือ เมื่อได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และไม่มีปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนใดๆ เกิดขึ้นก็ เริ่มบริหารร่างกายได้ทันที

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 6

ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ขอรับประทานอาหารรสจัด
2. มารดาหลังคลอดเข้าใจถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการกลับสู่สภาพเดิม เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก เนื่องจากเป็นครรภ์ที่ 3 มีประสบการณ์ในการดูแลบุตร
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่ค่อยได้นอนกลางคืน รู้สึกอ่อนเพลียบางครั้ง
4. ไม่ได้ออกกำลังกายหลังคลอดเลย

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. ประเมินความรู้และให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอดเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง รวมถึงการดูแลตนเองเบื้องต้น การสังเกตอาการตนเอง เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน
2. วางแผนการรับประทานอาหารของมารดาหลังคลอดร่วมกับสามีและครอบครัว ให้คำแนะนำการรับประทานอาหารที่จำกัดเกลือ ลดอาหารเค็ม โดยรับประทานอาหารที่ทำเอง เพื่อควบคุมความดันโลหิตสูง และดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้วต่อวัน
3. แนะนำการนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวันเพิ่มเติม หลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน
4. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง เพื่อควบคุมและรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 7

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 40 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ แม่บ้าน รายได้ 9,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 41 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงานขับรถ รายได้ 12,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2551 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลเลิศสิน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกเสียชีวิตด้วยโรคมูมิแพ้ตัวเอง
- ครรภ์ที่ 2 อายุครรภ์ครบกำหนด 38 สัปดาห์ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2553 คลอดบุตรทางช่องคลอด ที่โรงพยาบาลไทรน้อย ในจังหวัดนนทบุรี เป็นทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอดหนัก 3,000 กรัม ทารกสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปัจจุบันทารกอายุ 12 ปี แข็งแรงดี เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานาน 1ปี 6 เดือน

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 3 อายุครรภ์คลอด GA 38+1 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 2,890 กรัม. แพทย์ให้ย้ายไปสังเกตอาการที่กุมารเวชกรรม 2 เนื่องจากมารดาได้ 50% MgSO₄
- ฝากครรภ์ 5 ครั้ง ตามเกณฑ์คุณภาพ ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

หลังการตั้งครรภ์นี้วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ปฏิเสธการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ปฏิเสธการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง แต่มีลักษณะเหม่อลอย มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีปวดศีรษะตาพร่ามัว ไม่มีจุกแน่นได้ลิ้นปี่ ไม่มีภาวะขาบวม ไม่มีอาการสับสน

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล ชุดไม่เรียบร้อย มีคราบเลือดเปื้อนผ้าถุง ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารลดเค็ม

ส่วนสูง : 150 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 63 กิโลกรัม BMI 28 kg/m² แปลผล Overweight

น้ำหนักหลังคลอด : 70 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 14 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.0 องศาเซลเซียส

- PR = 82 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 140/86 มิลลิเมตรปรอท

5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

เต้านม : ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกีดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมซู้ติทั้ง 2 ข้าง ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 10 คะแนน

6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ Striae gravidarum สีเงิน ไม่พบ Diastasis recti abdominis ไม่พบ Pendulous Abdomen

7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะวันละ 5-6 ครั้ง สีเหลือง ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 1 ผืน ลักษณะชุ่มผืน

9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ประเมินโดยใช้หลักการ REEDA ได้ 0 คะแนน
- ทวารหนัก ไม่พบริดสีดวงทวาร ไม่มีอาการบวม

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดระดับปรมาณได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ขับถ่ายอุจจาระ 1-2 วัน/ครั้ง

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

ระยะ Letting go phase ระยะพึ่งตนเอง มารดาหลังคลอดสามารถ

ช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ สามารถดูแลบุตรได้

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดอุ้มและสนใจทารกดี

13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลีกเลี่ยงวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย งดยกของหนัก
2. ทบทวนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และอธิบายให้ทราบถึงกลไกการหลั่งน้ำนมระยะหลังคลอด ๑ วันน้ำนมที่สร้างยังมีปริมาณน้อย ต้องได้รับการกระตุ้นโดยให้ทารกดูดนมหลังคลอดภายใน ๑/๒ - ๑ ชั่วโมงซึ่งเป็นระยะทารกตื่นตัว ให้ทารกดูดนมมารดาทุก ๒-๓ ชั่วโมงหรือตามที่ทารกต้องการวันละ ๘-๑๐ ครั้งและให้ดูดอย่างถูกวิธี โดยสอดหัวนมเข้าปากให้พอดีกับจังหวะอ้าปากของทารก ให้ทารกอมหัวนมเข้าไปลึกจนเหงือกกดบริเวณลานนม ให้ดูดข้างละ ๑๕-๒๐ นาทีและสลับข้างดูด ครั้งต่อไปให้ดูดข้างที่ให้ดูดครั้งที่แล้วก่อน เพราะน้ำนมที่เหลือค้างเต้าจะมีพลังงานสูงและป้องกันไม่ให้เต้านมคัดตึง

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 8

ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารลดเค็ม และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 8-10 แก้วต่อวัน
2. มารดาหลังคลอด บอกว่ารู้สึกอ่อนเพลียลดลงเนื่องจากได้นอนพักในช่วงที่ทารกหลับ
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านและการเดิน

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ พยายามจำกัดโซเดียม โดยการทำอาหารเองและควบคุมส่วนผสมน้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว น้ำตาลและผงชูรส
2. พุดคุยให้กำลังใจมารดา กล่าวชื่นชมมารดาเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม และเปิดโอกาสให้มารดาหลังคลอดระบายความรู้สึก ส่งเสริมให้สามีและครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือมารดา
3. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 9

ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 10-12 แก้วต่อวัน
2. มารดาหลังคลอดไม่มีหิวนมแตก สามารถให้นมบุตรได้ถูกวิธี
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่มีอาการอ่อนเพลีย
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้รับประทานอาหารเช้าจำพวกเนื้อ นมไข่ เพื่อให้เป็นการสร้างโปรตีนไปช่วยให้แผลหายได้มากขึ้น สามารถรับประทานอาหารเช้าได้ทุกชนิด ยกเว้นของหมักดองอาหารรสจัด และอาหารที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เพราะสารเหล่านี้ถูกขับออกมาทางน้ำนมสู่ทารกได้
2. การส่งเสริมการทำกิจกรรมหรือเสริม สร้างพลังทางจิตวิญญาณ เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

3. พุดคุยให้กำลังใจมารดา กล่าวชื่นชมมารดาเมื่อปฏิบัติตัวเหมาะสม และเปิดโอกาสให้มารดาหลังคลอดระบายความรู้สึก ส่งเสริมให้สามีและครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือมารดา

4. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง

พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 10

สรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด

1. คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอดเท่ากับ 7 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า