



รายงาน

การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

(Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2565


ของอาจารย์ มนัสชนก กุลพานิชย์

สถานที่ปฏิบัติงาน

โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

## คำนำ

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรายงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์มนัสชนก กุลพานิชย์ ตำแหน่ง อาจารย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารก มีความประสงค์พัฒนาความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลเกี่ยวกับการดูแลหญิงตั้งครรภ์ โดยปฏิบัติการพยาบาลที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ซึ่งการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice) เป็นการนำความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล ไปให้บริการแก่ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ เป็นรายบุคคล ครอบคลุม กลุ่มและชุมชน เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่องและเป็นไปตามเกณฑ์การรับรองสถาบันการศึกษาวิชาการพยาบาลและการผดุงครรภ์สำหรับสถาบันการศึกษาที่มีผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ตัวบ่งชี้ที่ 9 ร้อยละของอาจารย์ที่สอนวิชาการพยาบาลและวิชาการรักษาโรคเบื้องต้น ปฏิบัติการพยาบาลในสาขาที่รับผิดชอบ

  
ลงชื่อ นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์  
วันที่ 20 มิถุนายน 2566

## ความเป็นมาและความสำคัญของการปฏิบัติการพยาบาล (Faculty Practice)

การตั้งครุฑถือเป็นการพัฒนาการขั้นวิกฤตของผู้หญิง เมื่อตั้งครุฑจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมตัวรับมือกับข้อต่อภาระหน้าที่ใหม่ หรือบทบาทการเป็นแม่ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการทำงานได้แก่ อายุ ปัญหาสุขภาพ โรคประจำตัว การใช้ชีวิตและปัญหาขณะตั้งครุฑ ถ้าหญิงตั้งครุฑไม่ได้รับการดูแลหรือไม่ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครุฑที่เหมาะสม อาจนำไปสู่การเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครุฑได้ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวานขณะตั้งครุฑ โลหิตจาง ส่งผลให้ทารกเจริญเติบโตช้าในครุฑ คลอดก่อนกำหนด แท้ง หรือคลอดยากได้

ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพครุฑ สุขภาพคุณแม่และสุขภาพทารกในครุฑ ทั้งยังอาจเพิ่มความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักแรกเกิดต่ำ พิกัดแต่กำเนิด หรือทารกเสียชีวิตขณะคลอดได้ การเตรียมตัวก่อนตั้งครุฑและการดูแลสุขภาพครุฑอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลดปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการทำงานได้

### วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติการพยาบาล

1. เพื่อวางแผนและออกแบบรูปแบบการให้คำแนะนำและการพยาบาลหญิงตั้งครุฑ ของแผนกฝากครุฑ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

### กิจกรรมการปฏิบัติการพยาบาล

| วันเวลาที่ปฏิบัติการพยาบาล             | รายละเอียดกิจกรรม   | จำนวนชั่วโมง | รายชื่อพยาบาล APN/RNระดับชำนาญการที่ร่วมงาน |
|--|---|--------------|---|
| 2 กรกฎาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น.  | - การประชุมแลกเปลี่ยนรู้ประสบการณ์การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ Faculty practice ปีการศึกษา 2564 สู่ ปีการศึกษา 2565 ครั้งที่ 1                                     | 8            |   |
| 17 กรกฎาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | -การประชุมแลกเปลี่ยนรู้ประสบการณ์การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ Faculty practice ปีการศึกษา 2564 สู่ ปีการศึกษา 2565 ครั้งที่ 2                                      | 8            |   |
| 5 กันยายน 2566<br>เวลา 13.00-17.00 น.  | การประชุม “วิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงาน การปฏิบัติการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ Faculty Practice ปีการศึกษา 2565 ร่วมกับพยาบาลวิชาชีพชำนาญการในหน่วยบริการสุขภาพ” | 4            |   |

| วันเวลาที่ปฏิบัติการ<br>พยาบาล         | รายละเอียดกิจกรรม  | จำนวน<br>ชั่วโมง | รายชื่อพยาบาล<br>APN/RNระดับ<br>ชำนาญการที่ร่วมงาน |
|--|--|------------------|--|
| 29 กันยายน 2566<br>เวลา 13.00-17.00 น. | - การประชุม “ประเด็นการดำเนินงาน การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์Faculty Practice ปีการศึกษา 2565”  | 4                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 1 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น.  | - คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี<br>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิง<br>ตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้าน<br>โป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี<br>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br>จังหวัดราชบุรี | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 2 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น.  | - คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี<br>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิง<br>ตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้าน<br>โป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี<br>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br>จังหวัดราชบุรี | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 12 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | - คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี<br>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิง<br>ตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้าน<br>โป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี<br>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br>จังหวัดราชบุรี | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |

| วันเวลาที่ปฏิบัติการ<br>พยาบาล         | รายละเอียดกิจกรรม  | จำนวน<br>ชั่วโมง | รายชื่อพยาบาล<br>APN/RNระดับ<br>ชำนาญการที่ร่วมงาน |
|--|--|------------------|--|
| 16 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิง<br/>ตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้าน<br/>โป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> <li>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br/>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br/>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br/>จังหวัดราชบุรี</li> </ul> | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 22 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิง<br/>ตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้าน<br/>โป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> <li>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br/>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br/>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br/>จังหวัดราชบุรี</li> </ul> | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 25 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิง<br/>ตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้าน<br/>โป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> <li>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br/>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br/>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br/>จังหวัดราชบุรี</li> </ul> | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 26 พฤษภาคม 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> </ul>  | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |

| วันเวลาที่ปฏิบัติการ<br>พยาบาล         | รายละเอียดกิจกรรม  | จำนวน<br>ชั่วโมง | รายชื่อพยาบาล<br>APN/RNระดับ<br>ชำนาญการที่ร่วมงาน |
|--|--|------------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> <li>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> </ul>  |                  |  |
| 6 มิถุนายน 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> <li>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> </ul> | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 7 มิถุนายน 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> <li>- สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> </ul> | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |
| 8 มิถุนายน 2566<br>เวลา 08.00-17.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- คัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้<br/>ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี</li> <li>- ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี</li> </ul>  | 8                | นางลำเพย พิมพ์ทอง                                  |

| วันเวลาที่ปฏิบัติการ<br>พยาบาล | รายละเอียดกิจกรรม  | จำนวน<br>ชั่วโมง | รายชื่อพยาบาล<br>APN/RNระดับ<br>ชำนาญการที่ร่วมงาน |
|--------------------------------|--|------------------|--|
|                                | - สัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล<br>ต่อภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ ของแผนกฝาก<br>ครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง อำเภอบ้านโป่ง<br>จังหวัดราชบุรี |                  |  |
|                                | <b>รวม</b>   | 104              |  |

### ผลการปฏิบัติการพยาบาล

จากวัตถุประสงค์การปฏิบัติการพยาบาล เพื่อวางแผนและออกแบบรูปแบบการให้คำแนะนำ และการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ โดยคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี และ ประชุมอภิปรายผลร่วมกับหน่วยบริการ พบว่า ค่าระดับน้ำตาลในปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี ไม่ตรงการแนว ปฏิบัติการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จึงควรมีการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติม เพื่อปรับ รูปแบบปิงปองจรรยาชีวิต 7 สีให้เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ และพัฒนาเป็นนวัตกรรมและออกแบบรูปแบบ การให้คำแนะนำและการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์ในลำดับต่อไป

### สิ่งที่ได้เรียนรู้/ผลงานจากการปฏิบัติการพยาบาล

ได้แนวทางและรูปแบบการให้คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยง

### แนวทางการปรับปรุงพัฒนา

จากการปฏิบัติการพยาบาล (faculty Practice) พบปัญหาในการดำเนินงานคือ ปริมาณงานใน วิทยาลัยจำนวนมาก ทำให้การจัดสรรเวลาในการปฏิบัติการพยาบาล (faculty Practice) ไม่ต่อเนื่อง ทำให้ ไม่สามารถพัฒนานวัตกรรม หรือวิจัยได้ ควรมีการจัดสรรเวลา เพื่อให้สามารถดำเนินการต่อได้ในปีการศึกษา ต่อไป

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ และได้ส่งหลักฐานผลลัพธ์การทำ Faculty practice ประกอบแนบมาด้วยแล้ว

ลงชื่อ .....  .....

(นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์)

ขอรับรองว่า นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ ได้ปฏิบัติ Faculty practice ครบถ้วนตามตารางการ  
ปฏิบัติงานและครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ลงชื่อ .....

(นางสาวศิริกุล การณเจริญพาณิชย์ )

รองผู้อำนวยการด้านวิชาการ

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลของ นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ ในหน่วยบริการสุขภาพ  
ของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ และได้ส่งหลักฐานผลลัพธ์การทำ Faculty practice ประกอบแนบมา  
ด้วยแล้ว

ลงชื่อ  .....

(นางลำเพย พิมพ์ทอง)

หัวหน้าแผนกฝากครรภ์

โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ภาคผนวก

ที่ สธ ๑๑๐๓.๐๓/ ๕๗๒



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช  
สถาบันพระบรมราชชนก  
ตำบลลาดบัวขาว อำเภอบ้านโป่ง  
จังหวัดราชบุรี ๗๐๑๑๐

๑๗ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งอาจารย์เข้าร่วมโครงการ Faculty Practice

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านโป่ง

ด้วยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช เป็นสถาบันการศึกษาวิชาการพยาบาลและการ  
ผดุงครรภ์ และได้รับการรับรองสถาบันจากสภาการพยาบาล ซึ่งได้กำหนดเกณฑ์การพิจารณาในการรับรอง  
สถาบันการศึกษาวิชาการพยาบาลและการผดุงครรภ์ สำหรับสถาบันการศึกษาที่มีผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตร  
พยาบาลศาสตรบัณฑิต ปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๓ ได้กำหนดให้อาจารย์ที่สอนวิชาการพยาบาลและวิชาการรักษา  
โรคเบื้องต้น ปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพ ได้มีการนำความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล  
ให้บริการแก่ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ เป็นรายบุคคล ครอบคลุม กลุ่มและชุมชน เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญ  
ทางการพยาบาลของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Faculty practice) ตรงตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในสาขา  
การพยาบาล นั้น

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช จึงขอส่ง อาจารย์มนัสชนกท์ กุลพานิชย์ อาจารย์  
ประจำสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารก ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารก เข้าร่วม  
โครงการ Faculty Practice ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านโป่ง ระหว่างวันที่ ๑, ๒๒-๒๖, ๓๐-๓๑  
พฤษภาคม, และวันที่ ๗-๙, ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวประกริต รัชวัตร)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช

ฝ่ายวิชาการ

โทรศัพท์ ๐ ๓๒๓๓ ๐๔๗๙-๘๒

โทรสาร ๐ ๓๒๓๓ ๐๔๘๓



ใบเซ็นชื่อ Faculty Practice ของอาจารย์พยาบาล  
หน่วยบริการสุขภาพ โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี  
ภาคการศึกษาต้น/ ปลาย ปีการศึกษา 2565

| วันที่                | เวลาฝึก<br>ปฏิบัติงาน | ชื่อ - นามสกุล             | ลายเซ็น  | ลายเซ็นพยาบาลผู้ร่วมงาน                                 |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------|--|---|
| 1<br>พฤษภาคม<br>2566  | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |
| 2<br>พฤษภาคม<br>2566  | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |
| 12<br>พฤษภาคม<br>2566 | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |
| 16<br>พฤษภาคม<br>2566 | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |
| 22<br>พฤษภาคม<br>2566 | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |
| 25<br>พฤษภาคม<br>2566 | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางสาวมนัสชนกต์ กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <i>Mani Ni</i> .....<br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |

| วันที่                | เวลาฝึก<br>ปฏิบัติงาน | ชื่อ - นามสกุล           | ลายเซ็น   | ลายเซ็นพยาบาลผู้ร่วมงาน   |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|---|---|
| 26<br>พฤษภาคม<br>2566 | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <br>(นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์)  | ลงชื่อ..... <br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง)  |
| 6 มิถุนายน<br>2566    | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <br>(นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์)  | ลงชื่อ..... <br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง)  |
| 7 มิถุนายน<br>2566    | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <br>(นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์)  | ลงชื่อ..... <br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง)  |
| 8 มิถุนายน<br>2566    | 8.00-<br>17.00 น      | นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ | ลงชื่อ..... <br>(นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์) | ลงชื่อ..... <br>(นางลำเพย พิมพ์ทอง) |

นางสาวมนัสชนก กุลพานิชย์ อาจารย์  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช

ตัวอย่างการคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี และให้คำแนะนำ

1. หญิงไทย อายุ 19 ปี  
 โรคประจำตัว ปฏิเสธ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ปฏิเสธ  
 การแพ้ยา/แพ้อาหาร ปฏิเสธ ประวัติการผ่าตัด ปฏิเสธ  
 ประวัติการตั้งครรภ์ G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>L<sub>0</sub> GA 14<sup>+2</sup> wks.  
 ประวัติการตั้งครรภ์ในอดีต -  
 ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

| ครั้งที่ 1              |                      | ครั้งที่ 2  |   |
|-------------------------|----------------------|-------------|---|
| Blood group             | B Rh+                | Blood group | - |
| Hct.                    | 38.1 %               | Hct.        | - |
| Hemoglobin              | 13.5                 | Hemoglobin  | - |
| DCIP                    | Negative             | DCIP        | - |
| MCV                     | 83.1 μm <sup>3</sup> | MCV         | - |
| HIV                     | Negative             | HIV         | - |
| VDRL                    | Non-reactive         | VDRL        | - |
| HBsAg                   | Negative             | HBsAg       | - |
| ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ |                      |             |   |
| Urine Albumin           | Negative             |             |   |
| Urine Sugar             | Negative             |             |   |

ความดันโลหิต 134/58 mmHg.

ชีพจร 86 ครั้ง/นาที

น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ 54 kg. ส่วนสูง 157 cm.

ดัชนีมวลกาย 21.91 กก./ม<sup>2</sup> เกณฑ์น้ำหนักที่ควรขึ้น 11.5-16.0 kg.

ตลอดการตั้งครรภ์

น้ำหนักปัจจุบัน 52.8 kg. น้ำหนักที่ลดลงตลอดการตั้งครรภ์ 1.2 kg.

ผลตรวจครรภ์

ระดับยออดมดลูก ¾ > sp. ขนาดมดลูก - cm.

ส่วนน้ำของทารก -

อัตราหัวใจทารกในครรภ์ Positive ครั้ง/นาที

การดิ้นของทารกในครรภ์ -

## แผนการรักษา

|                  |       |       |       |    |        |
|------------------|-------|-------|-------|----|--------|
| Triferdinse      | 1 × 3 | ⊙ pc. | จำนวน | 90 | Tablet |
| Ferrous Fumarate | 1 × 1 | ⊙ pc. | จำนวน | 30 | Tablet |
| Calcium Chloride | 1 × 1 | ⊙ pc. | จำนวน | 30 | Tablet |

## ปัญหาที่พบ

- น้ำหนักลดลง 1.2 kg.
- คลื่นไส้อาเจียน

## คำแนะนำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยมื้อ และมีของว่างที่มีประโยชน์เก็บไว้ทานเวลาหิว เช่น ถั่วหรือธัญพืช ขนมปังกรอบและโยเกิร์ต
- กินอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ หรือมีกลิ่น คาว
- ป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนด้วยการทานอาหารที่มีโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกัน เช่น ไข่สุก และขนมปังปิ้ง
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และอาจดื่มน้ำขิงหรือชาขิงที่จะช่วยลดอาการ คลื่นไส้อาเจียนได้ พักผ่อนให้มาก ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่ควรกังวลและเครียด
- หลังตื่นนอน ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานเพื่อแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้ เช่น บิสกิตหรือขนมปังกรอบ และอาจนอนพักสัก 20-30 นาที ก่อนลุกจากเตียง

2. หญิงไทย อายุ 31 ปี  
 โรคประจำตัว ปฏิเสธ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ปฏิเสธ  
 การแพ้ยา/แพ้อาหาร ปฏิเสธ ประวัติการผ่าตัด ปฏิเสธ  
 ประวัติการตั้งครรภ์ G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>L<sub>0</sub> GA 30<sup>+5</sup> wks.  
 ประวัติการตั้งครรภ์ในอดีต -  
 ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

| ครั้งที่ 1                           |                      | ครั้งที่ 2  |      |
|--------------------------------------|----------------------|-------------|------|
| Blood group                          | B Rh+                | Blood group | -    |
| Hct.                                 | 40.6 %               | Hct.        | 34 % |
| Hemoglobin                           | 14.5                 | Hemoglobin  | -    |
| DCIP                                 | Negative             | DCIP        | -    |
| MCV                                  | 83.1 $\mu\text{m}^3$ | MCV         | -    |
| HIV                                  | Negative             | HIV         | -    |
| VDRL                                 | Non-reactive         | VDRL        | -    |
| HBsAg                                | Negative             | HBsAg       | -    |
| ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (25 พ.ค. 66) |                      |             |      |
| Urine Albumin                        | Negative             |             |      |
| Urine Sugar                          | Negative             |             |      |

ความดันโลหิต 127/78 mmHg.

ชีพจร 96 ครั้ง/นาที

น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ 71 kg. ส่วนสูง 160 cm.

ดัชนีมวลกาย 27.73 กก./ม<sup>2</sup> เกณฑ์น้ำหนักที่ควรขึ้น 7.0-11.5 kg.

น้ำหนักปัจจุบัน 76.3 kg. น้ำหนักที่ขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ 5.3 kg.

ผลตรวจครรภ์

ระดับยออดมดลูก 3<sup>+</sup>/4 > -0- ขนาดมดลูก 34 cm.

ส่วนนำของทารก Vertex ทำของทารกในครรภ์ ROA

อัตราหัวใจทารกในครรภ์ 136 ครั้ง/นาที

การดิ้นของทารกในครรภ์ -

## แผนการรักษา

-พบแพทย์วางแผนการคลอด

## ปัญหาที่พบ

- เตรียมวางแผนการคลอด

## คำแนะนำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยมื้อ และมีของว่างที่มีประโยชน์เก็บไว้ทานเวลาหิว เช่น ถั่วหรือธัญพืช ขนมปังกรอบและโยเกิร์ต
- กินอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ หรือมีกลิ่น คาว
- ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียนด้วยการทานอาหารที่มีโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกัน เช่น ไข่สุก และขนมปังปิ้ง
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และอาจดื่มน้ำขิงหรือชาขิงที่จะช่วยลดอาการ คลื่นไส้ อาเจียนได้ พักผ่อนให้มาก ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่ควรกังวลและเครียด
- หลังตื่นนอน ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานเพื่อแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้ เช่น บิสกิตหรือขนมปังกรอบ และอาจนอนพักสัก 20-30 นาที ก่อนลุกจากเตียง

3. หญิงไทย อายุ 23 ปี  
 โรคประจำตัว ปฏิเสธ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ปฏิเสธ  
 การแพ้ยา/แพ้อาหาร ปฏิเสธ ประวัติการผ่าตัด ปฏิเสธ  
 ประวัติการตั้งครรภ์ G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>L<sub>0</sub> GA 16<sup>+2</sup> wks.  
 ประวัติการตั้งครรภ์ในอดีต -  
 ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

| ครั้งที่ 1              |                      | ครั้งที่ 2  |   |
|-------------------------|----------------------|-------------|---|
| Blood group             | B Rh+                | Blood group | - |
| Hct.                    | 38.1 %               | Hct.        | - |
| Hemoglobin              | 13.5                 | Hemoglobin  | - |
| DCIP                    | Negative             | DCIP        | - |
| MCV                     | 83.1 $\mu\text{m}^3$ | MCV         | - |
| HIV                     | Negative             | HIV         | - |
| VDRL                    | Non-reactive         | VDRL        | - |
| HBsAg                   | Negative             | HBsAg       | - |
| ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ |                      |             |   |
| Urine Albumin           | Negative             |             |   |
| Urine Sugar             | Negative             |             |   |

ความดันโลหิต 134/58 mmHg.

ชีพจร 86 ครั้ง/นาที

น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ 54 kg. ส่วนสูง 157 cm.

ดัชนีมวลกาย 21.91 กก./ม<sup>2</sup> เกณฑ์น้ำหนักที่ควรขึ้น 11.5-16.0 kg.

น้ำหนักปัจจุบัน 52.8 kg. ตลอดการตั้งครรภ์

น้ำหนักที่ลดลงตลอดการตั้งครรภ์ 1.2 kg.

ผลตรวจครรภ์

ระดับยอตมดลูก  $\geq 4$  sp. ขนาดมดลูก - cm.

ส่วนน้ำของทารก -

อัตราหัวใจทารกในครรภ์ Positive ครั้ง/นาที

การดิ้นของทารกในครรภ์ -

## แผนการรักษา

|                  |       |       |       |    |        |
|------------------|-------|-------|-------|----|--------|
| Triferdinse      | 1 × 3 | ⊙ pc. | จำนวน | 90 | Tablet |
| Ferrous Fumarate | 1 × 1 | ⊙ pc. | จำนวน | 30 | Tablet |
| Calcium Chloride | 1 × 1 | ⊙ pc. | จำนวน | 30 | Tablet |

## ปัญหาที่พบ

- น้ำหนักลดลง 1.2 kg.
- คลื่นไส้อาเจียน

## คำแนะนำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยมื้อ และมีของว่างที่มีประโยชน์เก็บไว้ทานเวลาหิว เช่น ถั่วหรือธัญพืช ขนมปังกรอบและโยเกิร์ต
- กินอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ หรือมีกลิ่น คาว
- ป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนด้วยการทานอาหารที่มีโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกัน เช่น ไข่สุก และขนมปังปิ้ง
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และอาจดื่มน้ำขิงหรือชาขิงที่จะช่วยลดอาการ คลื่นไส้อาเจียนได้ พักผ่อนให้มาก ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่ควรกังวลและเครียด
- หลังตื่นนอน ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานเพื่อแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้ เช่น บิสกิตหรือขนมปังกรอบ และอาจนอนพักสัก 20-30 นาที ก่อนลุกจากเตียง

4. หญิงไทย อายุ 31 ปี  
 โรคประจำตัว ปฏิเสธ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ปฏิเสธ  
 การแพ้ยา/แพ้อาหาร ปฏิเสธ ประวัติการผ่าตัด ปฏิเสธ  
 ประวัติการตั้งครรภ์ G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>L<sub>0</sub> GA 30<sup>+5</sup> wks.  
 ประวัติการตั้งครรภ์ในอดีต -  
 ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

| ครั้งที่ 1                           |                      | ครั้งที่ 2  |      |
|--------------------------------------|----------------------|-------------|------|
| Blood group                          | B Rh+                | Blood group | -    |
| Hct.                                 | 40.6 %               | Hct.        | 34 % |
| Hemoglobin                           | 14.5                 | Hemoglobin  | -    |
| DCIP                                 | Negative             | DCIP        | -    |
| MCV                                  | 83.1 $\mu\text{m}^3$ | MCV         | -    |
| HIV                                  | Negative             | HIV         | -    |
| VDRL                                 | Non-reactive         | VDRL        | -    |
| HBsAg                                | Negative             | HBsAg       | -    |
| ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (25 พ.ค. 66) |                      |             |      |
| Urine Albumin                        | Negative             |             |      |
| Urine Sugar                          | Negative             |             |      |

ความดันโลหิต 127/78 mmHg.

ชีพจร 96 ครั้ง/นาที

น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ 71 kg.

ดัชนีมวลกาย 27.73 กก./ม<sup>2</sup>

น้ำหนักปัจจุบัน 76.3 kg.

ส่วนสูง 160 cm.

เกณฑ์น้ำหนักที่ควรขึ้น 7.0-11.5 kg.

ตลอดการตั้งครรภ์

น้ำหนักที่ขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ 5.3 kg.

ผลตรวจครรภ์

ระดับยออดมดลูก 3<sup>+</sup>/4 > -0-

ส่วนนำของทารก Vertex

อัตราหัวใจทารกในครรภ์ 136 ครั้ง/นาที

การดิ้นของทารกในครรภ์ -

ขนาดมดลูก 34 cm.

ท่าของทารกในครรภ์ ROA

## แผนการรักษา

-พบแพทย์วางแผนการคลอด

## ปัญหาที่พบ

- เตรียมวางแผนการคลอด

## คำแนะนำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยมือ และมีของว่างที่มีประโยชน์เก็บไว้ทานเวลาหิว เช่น ถั่วหรือธัญพืช ขนมปังกรอบและโยเกิร์ต
- กินอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ หรือมีกลิ่น คาว
- ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียนด้วยการทานอาหารที่มีโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกัน เช่น ไข่สุก และขนมปังปิ้ง
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และอาจดื่มน้ำขิงหรือชาขิงที่จะช่วยลดอาการ คลื่นไส้ อาเจียนได้ พักผ่อนให้มาก ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่ควรกังวลและเครียด
- หลังตื่นนอน ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานเพื่อแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้ เช่น บิสกิตหรือขนมปังกรอบ และอาจนอนพักสัก 20-30 นาที ก่อนลุกจากเตียง

5. หญิงไทย อายุ 30 ปี  
 โรคประจำตัว ปฏิเสธ ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว ปฏิเสธ  
 การแพ้ยา/แพ้อาหาร ปฏิเสธ ประวัติการผ่าตัด ปฏิเสธ  
 ประวัติการตั้งครรภ์ G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>L<sub>0</sub> GA 31<sup>+5</sup> wks.  
 ประวัติการตั้งครรภ์ในอดีต -  
 ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

| ครั้งที่ 1                           |                      | ครั้งที่ 2  |      |
|--------------------------------------|----------------------|-------------|------|
| Blood group                          | B Rh+                | Blood group | -    |
| Hct.                                 | 40.6 %               | Hct.        | 34 % |
| Hemoglobin                           | 14.5                 | Hemoglobin  | -    |
| DCIP                                 | Negative             | DCIP        | -    |
| MCV                                  | 83.1 $\mu\text{m}^3$ | MCV         | -    |
| HIV                                  | Negative             | HIV         | -    |
| VDRL                                 | Non-reactive         | VDRL        | -    |
| HBsAg                                | Negative             | HBsAg       | -    |
| ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ (25 พ.ค. 66) |                      |             |      |
| Urine Albumin                        | Negative             |             |      |
| Urine Sugar                          | Negative             |             |      |

ความดันโลหิต 127/78 mmHg.

ชีพจร 96 ครั้ง/นาที

น้ำหนักก่อนการตั้งครรภ์ 71 kg.

ส่วนสูง 160 cm.

ดัชนีมวลกาย 27.73 กก./ม<sup>2</sup>

เกณฑ์น้ำหนักที่ควรขึ้น 7.0-11.5 kg.

น้ำหนักปัจจุบัน 76.3 kg.

ตลอดการตั้งครรภ์

น้ำหนักที่ขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ 5.3 kg.

ผลตรวจครรภ์

ระดับยอตมดลูก 3<sup>+</sup>/4 > -0-

ขนาดมดลูก 34 cm.

ส่วนนำของทารก Vertex

ท่าของทารกในครรภ์ ROA

อัตราหัวใจทารกในครรภ์ 136 ครั้ง/นาที

การดิ้นของทารกในครรภ์ -

## แผนการรักษา

-พบแพทย์วางแผนการคลอด

## ปัญหาที่พบ

- เตรียมวางแผนการคลอด

## คำแนะนำ

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยมื้อ และมีของว่างที่มีประโยชน์เก็บไว้ทานเวลาหิว เช่น ถั่วหรือธัญพืช ขนมปังกรอบและโยเกิร์ต
- กินอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ หรือมีกลิ่น คาว
- ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียนด้วยการทานอาหารที่มีโปรตีน หรือคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกัน เช่น ไข่สุก และขนมปังปิ้ง
- ดื่มน้ำอุ่นมากๆ และอาจดื่มน้ำขิงหรือชาขิงที่จะช่วยลดอาการ คลื่นไส้ อาเจียนได้ พักผ่อนให้มาก ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ไม่ควรกังวลและเครียด
- หลังตื่นนอน ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่หวานเพื่อแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้ เช่น บิสกิตหรือขนมปังกรอบ และอาจนอนพักสัก 20-30 นาที ก่อนลุกจากเตียง

รูปแบบการการคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจรรยาชีวิต 7 สี และการให้คำแนะนำ

| ปกติ  | เสี่ยง  | ควบคุมได้   | เฝ้าระวัง   | ป่วย  | วิกฤต  | ภาวะแทรกซ้อน  |
|---|---|---|---|---|--|---|
| BP < 120/80<br>Albumin = neg<br>FBS < 95  | BP ≥ 130/90<br>Albumin = 1+<br>FBS < 100  | BP ≥ 140/100<br>Albumin = 2+<br>FBS < 125   | BP ≥ 160/105<br>Albumin = 3+<br>FBS 126-154   | BP ≥ 160/110<br>Albumin = 3+<br>FBS 155-162   | BP ≥ 160/110<br>Albumin = 4+<br>FBS > 163  | ชัก<br>ช็อค   |
| 3 อ. 2 ส.<br><b>อ.1 อาหาร</b><br>-กินอาหารเพียงพอ<br>หลากหลายครบ 5 หมู่<br>แม่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น<br>ตามเกณฑ์ลูกเกิดมามี<br>น้ำหนักแรกเกิด<br>2500-3900 กรัม<br>-ไข่ วันละ 1 ฟอง<br>กินข้าวเพิ่มวันละ 1-2<br>ทัพพี<br>-เนื้อสัตว์ไขมันต่ำวัน<br>ละ 2-3 ช้อนโต๊ะ<br>-ปลาสดปลาหึ่ง 3 มื้อ<br>-ตับเลือดสดปลาหึ่ง 3<br>มื้อ<br>-นมจืด วันละ 1-2 แก้ว | 3 อ. 2 ส.<br><b>อ.1 อาหาร</b><br>-กินอาหารเพียงพอ<br>หลากหลายครบ 5 หมู่<br>แม่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตาม<br>เกณฑ์ลูกเกิดมามี<br>น้ำหนักแรกเกิด 2500-<br>3900 กรัม<br>-ไข่ วันละ 1 ฟอง<br>กินข้าวเพิ่มวันละ 1-2<br>ทัพพี<br>-เนื้อสัตว์ไขมันต่ำวันละ<br>2-3 ช้อนโต๊ะ<br>-ปลาสดปลาหึ่ง 3 มื้อ<br>-ตับเลือดสดปลาหึ่ง 3 มื้อ<br>-นมจืด วันละ 1-2 แก้ว<br>-ยาเม็ดเสริมไอโอดีน<br>ธาตุเหล็กและโฟลิก วัน<br>ละ 1 เม็ด | 3 อ. 2 ส.<br><b>อ.1 อาหาร</b><br>-กินอาหารเพียงพอ<br>หลากหลายครบ 5 หมู่ แม่<br>มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์<br>ลูกเกิดมามีน้ำหนักแรกเกิด<br>2500-3900 กรัม<br>-ไข่ วันละ 1 ฟอง<br>กินข้าวเพิ่มวันละ 1-2<br>ทัพพี<br>-เนื้อสัตว์ไขมันต่ำวันละ 2-<br>3 ช้อนโต๊ะ<br>-ปลาสดปลาหึ่ง 3 มื้อ<br>-ตับเลือดสดปลาหึ่ง 3 มื้อ<br>-นมจืด วันละ 1-2 แก้ว<br>-ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุ<br>เหล็กและโฟลิก วันละ 1<br>เม็ด<br>-น้ำ 2 - 2.5 ลิตรต่อวัน | 3 อ. 2 ส.<br><b>อ.1 อาหาร</b><br>-งดอาหารหวาน มัน เค็ม เช่น<br>ของทอด ขนมหวาน ขนมกรุบ<br>กรอบ งดปรุงอาหารรสจัด<br>-ทานอาหาร วันละ 4 มื้อ โดยมี 3<br>มื้อหลัก+มื้อว่าง 2-3 มื้อ และไม่<br>ทานจุกจิก<br>-ควบคุมปริมาณอาหารแต่ละมื้อ<br>ให้ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง<br>คาร์โบไฮเดรต<br>-ทานอาหารครบ 5 หมู่ ได้แก่<br>ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผัก<br>ผลไม้<br>-เลือกผลไม้สดชนิดหวานน้อย<br>ปริมาณ 2-3 ส่วน/วัน โดยแบ่ง<br>ทานในแต่ละมื้อ | -เข้ารับการรักษาน ณ<br>โรงพยาบาล<br>-ได้รับยา<br>Magnesium sulfate<br>-ได้รับยาลดความดัน<br>โลหิตสูง<br>-ควรรับประทานยา<br>อย่างสม่ำเสมอตาม<br>แพทย์สั่ง<br>-ได้รับอินซูลิน<br>-ลดอาหารหวาน มัน<br>เค็มเช่น ของทอด<br>ขนมหวาน ขนมกรุบ<br>กรอบ งดปรุงอาหาร<br>รสจัด<br>-ควรพักผ่อนให้มาก<br>ขึ้น | เข้ารับการรักษาน ณ<br>โรงพยาบาล<br>-ได้รับยา<br>Manesium<br>sulfate<br>-ได้รับยาลดความ<br>ดันโลหิต<br>-ได้รับอินซูลิน<br>-ดูแลให้ได้รับการ<br>พักผ่อนบนเตียง<br>-จัดสิ่งแวดล้อมให้<br>สงบ ปราศจาก<br>สิ่งรบกวน | -สังเกตอาการภาวะ<br>ชัก หรือภาวะช็อค<br>เช่น ชีวมลง หมดสติ<br>ตัวเย็น มือเท้าเย็น<br>หัวใจเต้นเร็ว<br>ปัสสาวะน้อย หอบ<br>เหนื่อย<br>-ป้องกันอุบัติเหตุที่<br>อาจเกิดจากการชัก<br>-เตรียมการช่วยเหลือ<br>ฉุกเฉิน โทร1669 |

รูปแบบการการคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี และการให้คำแนะนำ

| ปกติ   | เสี่ยง   | ควบคุมได้  | เฝ้าระวัง   | ป่วย | วิกฤต | ภาวะแทรกซ้อน |
|--|--|--|---|------|-------|--------------|
| <p>-ยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็กและโฟลิก วันละ1เม็ด</p> <p>-น้ำ 2 - 2.5 ลิตร/วัน</p> <p>-งด : กินเผ็ด ซากาแฟ อาหารเสริม</p> <p><b>อ.2 ออกกำลังกาย</b></p> <p>- 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 15 นาที เพื่อลดการเกิดความเสี่ยงอันตรายต่างๆจากการคลอด ทำให้คลอดง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกาย ตัวอย่างท่าเช่น</p> <p>1.ท่ากระดก ให้นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลงและค้างไว้ 3วินาที ทำสลับข้างละ 10 ครั้ง</p> <p>2.ท่ากระดก ให้นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลงและค้างไว้ 3วินาที ทำสลับข้างละ10 ครั้ง</p> | <p>-น้ำ 2 - 2.5 ลิตรต่อวัน</p> <p>-งด : กินเผ็ด ซากาแฟ อาหารเสริม</p> <p><b>อ.2 ออกกำลังกาย</b></p> <p>- 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 15 นาที เพื่อลดการเกิดความเสี่ยงอันตรายต่างๆจากการคลอด ทำให้คลอดง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกาย ตัวอย่างท่าเช่น</p> <p>1.ท่ากระดก ให้นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลงและค้างไว้ 3วินาที ทำสลับข้างละ 10 ครั้ง</p> <p>2.ท่ากระดก ให้นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลงและค้างไว้ 3วินาที ทำสลับข้างละ10 ครั้ง</p> | <p>-ไม่ทานจุกจิก</p> <p>-ควบคุมปริมาณอาหารแต่ ละมื้อให้ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คาร์โบไฮเดรต</p> <p>-หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน ไอศกรีม ผลไม้แห้ง น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำอืดลม นมเปรี้ยว</p> <p>-งด : กินเผ็ด ซากาแฟ อาหารเสริม</p> <p><b>อ.2 ออกกำลังกาย</b></p> <p>- 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 15 นาที เพื่อลดการเกิดความเสี่ยงอันตรายต่างๆจากการคลอด ทำให้คลอดง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกาย ตัวอย่างท่าเช่น</p> <p>1.ท่ากระดก ให้นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลงและค้างไว้ 3วินาที ทำสลับข้างละ 10 ครั้ง</p> | <p>-หลีกเลี่ยงขนมหวาน น้ำหวาน ไอศกรีม ผลไม้แห้ง น้ำผลไม้ น้ำอืดลม นมรสหวาน นมเปรี้ยว</p> <p>-เลือกทานอาหารประเภทโปรตีน ให้เพียงพอ โดยเลือกทานโปรตีน คุณภาพดี เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ นม</p> <p>-น้ำ 2 - 2.5 ลิตรต่อวัน</p> <p>-งด : กินเผ็ด ซากาแฟ อาหารเสริม</p> <p><b>อ.2 ออกกำลังกาย</b></p> <p>- 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 15 นาที เพื่อลดการเกิดความเสี่ยงอันตรายต่างๆจากการคลอด ทำให้คลอดง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกาย ตัวอย่างท่าเช่น</p> <p>1.ท่ากระดก ให้นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลงและค้างไว้ 3วินาที ทำสลับข้างละ10 ครั้ง</p> |      |       |              |

รูปแบบการการคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี และการให้คำแนะนำ

| ปกติ  | เสี่ยง   | ควบคุมได้  | เฝ้าระวัง  | ป่วย | วิกฤต | ภาวะแทรกซ้อน |
|---|--|--|--|------|-------|--------------|
| <p>ประโยชน์ลดอาการ<br/>น่องบวม ข้อเท้าบวม<br/>ไม่พลิกง่าย</p> <p>2. ท่านอนตะแคงยกขา<br/>ขาให้นอนตะแคงข้าง<br/>ใช้มืออีกข้างยันศีรษะ<br/>ยกขาขึ้นลง ค้างไว้ 3<br/>วินาทีทำสลับข้างละ<br/>10 ครั้ง</p> <p>กล้ามเนื้อต้นขา<br/>ด้านข้าง-สะโพก<br/>แข็งแรง</p> <p>3. ทำแมวชูให้คุกเข่า<br/>อยู่ในท่าคลาน แขน<br/>เหยียดตรง โกงตัวค้ำ<br/>ไว้ 3วินาที จนครบ10<br/>ครั้ง ประโยชน์<br/>กล้ามเนื้อหลังและ<br/>หน้าท้องแข็งแรง</p> <p><b>อ.3 อารมณ์</b><br/>-พักผ่อนให้เพียงพอ<br/>เพื่อป้องกันภาวะ<br/>ซึมเศร้า ทำกิจกรรม</p> | <p>2. ท่านอนตะแคงยกขา<br/>ให้นอนตะแคงข้าง ใช้<br/>มืออีกข้างยันศีรษะ ยก<br/>ขาขึ้นลง ค้างไว้ 3 วินาที<br/>ทำสลับข้างละ10 ครั้ง<br/>กล้ามเนื้อต้นขา<br/>ด้านข้าง-สะโพกแข็งแรง</p> <p>3. ทำแมวชูให้คุกเข่าอยู่<br/>ในท่าคลาน แขนเหยียด<br/>ตรง โกงตัวค้ำไว้ 3<br/>วินาที จนครบ10ครั้ง<br/>ประโยชน์ กล้ามเนื้อ<br/>หลังและหน้าท้อง<br/>แข็งแรง</p> <p><b>อ.3 อารมณ์</b><br/>-พักผ่อนให้เพียงพอหลัง<br/>คลอด เพื่อป้องกันภาวะ<br/>ซึมเศร้า ทำกิจกรรม<br/>เพื่อให้ผ่อนคลาย เช่น<br/>ทำสมาธิ พูดคุยปรึกษา<br/>สิ่งที่กังวลใจกับคนรัก<br/>ครอบครัว เพื่อนสนิท</p> <p><b>ส.1 สุขบุหรี่</b></p> | <p>ลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลง<br/>และค้างไว้ 3วินาที ทำ<br/>สลับข้างละ10 ครั้ง</p> <p>ประโยชน์ลดอาการน่อง<br/>บวม ข้อเท้าบวมไม่พลิก<br/>ง่าย</p> <p>2. ท่านอนตะแคงยกขา ให้<br/>นอนตะแคงข้าง ใช้มืออีก<br/>ข้างยันศีรษะ ยกขาขึ้นลง<br/>ค้างไว้ 3 วินาทีทำสลับข้าง<br/>ละ10 ครั้ง</p> <p>กล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง-<br/>สะโพกแข็งแรง</p> <p>3. ทำแมวชูให้คุกเข่าอยู่<br/>ในท่าคลาน แขนเหยียด<br/>ตรง โกงตัวค้ำไว้ 3วินาที<br/>จนครบ10ครั้ง ประโยชน์<br/>กล้ามเนื้อหลังและหน้า<br/>ท้องแข็งแรง</p> <p><b>อ.3 อารมณ์</b><br/>-พักผ่อนให้เพียงพอ ทำ<br/>กิจกรรมเพื่อให้ผ่อนคลาย<br/>เช่น เดินออกกำลังกาย ทำ</p> | <p>ประโยชน์ลดอาการน่องบวม ข้อ<br/>เท้าบวมไม่พลิกง่าย</p> <p>2. ท่านอนตะแคงยกขา ให้นอน<br/>ตะแคงข้าง ใช้มืออีกข้างยันศีรษะ<br/>ยกขาขึ้นลง ค้างไว้ 3 วินาทีทำ<br/>สลับข้างละ10 ครั้ง</p> <p>กล้ามเนื้อต้นขาด้านข้าง-สะโพก<br/>แข็งแรง</p> <p>3. ทำแมวชูให้คุกเข่าอยู่ในท่า<br/>คลาน แขนเหยียดตรง โกงตัวค้ำ<br/>ไว้ 3วินาที จนครบ10ครั้ง</p> <p>ประโยชน์ กล้ามเนื้อหลังและหน้า<br/>ท้องแข็งแรง</p> <p><b>อ.3 อารมณ์</b><br/>-พักผ่อนให้เพียงพอ<br/>ทำกิจกรรมเพื่อให้ผ่อนคลาย เช่น<br/>เดินออกกำลังกาย ทำสมาธิ<br/>พูดคุยปรึกษาสิ่งที่กังวลใจกับคน<br/>รัก ครอบครัว เพื่อนสนิท</p> <p><b>ส.1 สุขบุหรี่</b><br/>งดสุขบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า ยาสูบ</p> <p><b>ส.2 สุรา</b></p> |      |       |              |

รูปแบบการการคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี และการให้คำแนะนำ

| ปกติ   | เสี่ยง  | ควบคุมได้  | เฝ้าระวัง   | ป่วย | วิกฤต | ภาวะแทรกซ้อน |
|--|---|--|---|------|-------|--------------|
| <p>เพื่อให้ผ่อนคลาย เช่น เดินออกกำลังกาย ทำสมาธิ พุดคุยปรึกษาสิ่งที่กังวลใจกับคนรัก ครอบครัว เพื่อนสนิท</p> <p><b>ส.1 สูบบุหรี่</b><br/>งดสูบบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า ยาสูบ</p> <p><b>ส.2 สุรา</b><br/>งดดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</p> <p>เนื่องจากทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้</p> | <p>งดสูบบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า ยาสูบ</p> <p><b>ส.2 สุรา</b><br/>งดดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</p> <p>เนื่องจากทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้</p> | <p>สมาธิ พุดคุยปรึกษาสิ่งที่กังวลใจกับคนรัก ครอบครัว เพื่อนสนิท</p> <p><b>ส.1 สูบบุหรี่</b><br/>งดสูบบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า ยาสูบ</p> <p><b>ส.2 สุรา</b><br/>งดดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</p> <p>เนื่องจากทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้</p> <p>-ตรวจติดตามวัดความดันโลหิตของตนเองเป็นระยะที่บ้าน ประมาณ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์และตรวจระดับน้ำตาลในเลือด 1 ครั้ง/สัปดาห์ จดบันทึกและนำมาให้แพทย์ช่วยประเมินอีกครั้ง (หากสามารถปฏิบัติได้)</p> | <p>งดดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด</p> <p>เนื่องจากทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้</p> <p>-มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ผ่ากครรภ์ตามนัดซึ่งจะได้รับการตรวจร่างกาย เจาะเลือด ตรวจการทำงานของไต การทำงานของหัวใจและตรวจตาอย่าง</p> <p>-ติดตามวัดความดันโลหิตของตนเองเป็นระยะที่บ้าน ประมาณ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์และตรวจระดับน้ำตาลในเลือด 1 ครั้ง/ สัปดาห์ จดบันทึกและนำมาให้แพทย์ช่วยประเมินอีกครั้ง (หากสามารถปฏิบัติได้)</p> <p><b>อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันทีก่อนถึงวันนัด ได้แก่</b></p> <p>-เด็กดิ้นน้อยลง สังเกตโดยการนับเวลาลูกดิ้นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหาร ถ้าดิ้นน้อยกว่า 3-4 ครั้ง ถือว่าผิดปกติ หรือ นับลูกดิ้นเวลาใดก็ได้ โดยนับลูกดิ้นจนครบ 10 ครั้ง</p> |      |       |              |

รูปแบบการการคัดกรองความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้ปิงปองจราจรชีวิต 7 สี และการให้คำแนะนำ

| ปกติ | เสี่ยง | ควบคุมได้ | เฝ้าระวัง  | ป่วย | วิกฤต | ภาวะแทรกซ้อน |
|------|--------|-----------|--|------|-------|--------------|
|      |        |           | -มีอาการบวมบริเวณหน้า ท้อง<br>มือและเท้า หรือบวมทั้งตัว<br>-น้ำหนักเพิ่มมากกว่า 2-3<br>กิโลกรัม ต่อ สัปดาห์<br>-ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว หรือ<br>เห็นแสงแวบๆ<br>-จุก แน่นบริเวณลิ้นปี่ (อาการ<br>ข้างต้นเป็นลักษณะอาการเริ่มต้น<br>ของภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งมี<br>อันตรายต่อทั้งมารดาและทารก<br>ได้) |      |       |              |





