



บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์
ปีการศึกษา 2567

1. ชื่อ อ.ศิริวรรณ บุตรหิน **ความเชี่ยวชาญ** ด้านการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์
2. **หน่วยบริการสุขภาพ** แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** กุมภาพันธ์ ถึง มิถุนายน 2568

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การให้การพยาบาล สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด โรงพยาบาลกุมภวาปี	เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง ต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อน กำหนดมีพฤติกรรมในการดูแล ตนเองที่ดีขึ้น คลอดเมื่ออายุ ครรภ์ 37 สัปดาห์ขึ้นไปหรือครบ กำหนดคลอด	ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ เพื่อป้องกันการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ดังนี้ อธิบายถึงคำจำกัดความของการคลอดก่อน กำหนด อายุครรภ์ที่สามารถคลอดได้โดยไม่ถือว่าเป็นการ คลอดก่อนกำหนด สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดพร้อมเน้นย้ำ ถึงสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด คือ เคย มีประวัติการคลอดก่อนกำหนดมาก่อนหากเกิดภาวะคลอด ก่อนกำหนด อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้บ้างกับทารก ในครรภ์ เช่น ทารกหายใจเองไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วย หายใจ ทารกต้องอยู่โรงพยาบาลนาน สตรีตั้งครรภ์และ	สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนดมีความรู้ความเข้าใจในการ ดูแลตนเอง มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ดี ขึ้นในการป้องกันการเจ็บครรภ์คลอดก่อน กำหนด

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		ครอบครัวต้องเสียเวลา เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลทารก ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจขึ้นได้ พร้อมทั้งสอบถามถึงปัญหาจากการคลอดบุตรก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน และเน้นย้ำให้สตรีตั้งครรภ์และครอบครัวเห็นถึงความสำคัญและปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการตั้งครรภ์นี้หากเกิดการคลอดก่อนกำหนดขึ้นอีก 2. การรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพราะในระยะนี้ต่อมใต้พิวหนังจะมามีการทำงานมากขึ้น มีเหงื่อออกมาก และควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก โดยการทำความสะอาดทุกครั้งหลังการขับถ่ายและเช็ดให้แห้งเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะและควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอวันละ 8 -10 แก้วต่อวัน นอกจากนี้สตรีตั้งครรภ์อาจจะมีตกขาวเพิ่มขึ้นได้ จึงควรสังเกตตกขาวที่ผิดปกติ เช่น มีสีกลิ่นเปลี่ยนไป หรือมีอาการคันร่วมด้วย ควรรีบมาพบแพทย์ทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดเชื้อในช่องคลอด เพราะการติดเชื้ออาจจะนำไปสู่การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด	

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		3. การดูแลสุขภาพช่องปาก ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือหลังมื้ออาหารทุกมื้อ และควรพบทันตแพทย์ตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์ หากพบฟันผุหรือมีเหือกอักเสบจะได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะแรก ๆ หากปล่อยไว้จนฟันผุลุกลามในช่องปากจะสามารถถ่ายทอดเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของฟันผุจากแม่สู่ลูกได้ และอาจทำให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย ภาวะทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ 4. แนะนำการเพิ่มน้ำหนักตัวในขณะตั้งครรภ์ที่เหมาะสมเช่น สตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าปกติ ($BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$) ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 12.5 - 18 กิโลกรัม ส่วนสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายมากกว่าปกติ ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$) ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 7 - 11.5 กิโลกรัม 5. การรับประทานยาบำรุงเลือด ควรรับประทานอย่างสม่ำเสมอ โดยควรเว้นระยะจากการดื่มนม หรือ แคลเซียม เพื่อให้ธาตุเหล็กถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีและควรเลือกรับประทานอาหารที่เสริมธาตุเหล็ก เช่น เนื้อสัตว์ ตับสัตว์ ถั่ว และผักใบเขียว หากสตรีตั้งครรภ์มีภาวะโลหิต	

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		จางก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดและ ทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย 6. สตรีตั้งครรภ์ควรงดการดื่มสุรา การสูบบุหรี่หรือ สารเสพติดอื่น ๆ เพราะจะมีผลทำให้ทารกในครรภ์มี น้ำหนักน้อย หรืออาจเกิดการคลอดก่อนกำหนดได้ สตรี ตั้งครรภ์ควรอธิบายให้บุคคลในบ้านเห็นถึงความ สำคัญและอันตรายหากสตรีตั้งครรภ์ได้รับ และควร หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้บุคคลขณะสูบบุหรี่ อีกทั้งควร หลีกเลี่ยงการได้รับฝุ่นควันพิษทั้งหลายที่กำลังเป็นปัญหา มากในชุมชนเมืองทั่วประเทศ หากจำเป็นต้องเดินทางไป บริเวณที่มีฝุ่นควันพิษ สตรีตั้งครรภ์ควรผูกหน้ากากอนามัย ปิดปากและจมูก และรักษาความสะอาดโดยใช้น้ำสะอาด ล้างคอแล้ววันทั้งวันละ 3-4 ครั้ง หากสูดดมหรืออยู่ใน บริเวณที่มีหมอกควัน เมื่อมีอาการผิดปกติของระบบ ทางเดินหายใจ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที 7. การทำงานสามารถทำงานได้ตามปกติ ถ้าไม่มี ภาวะแทรกซ้อน การทำงานที่ต้องนั่งทำงานนาน ๆ ควร เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ และควรนั่งโดยมีที่รองเท้าเพื่อยก ขาสูง หลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องยืนนาน ๆ การยกของ หนัก หรือการขึ้นลงบันไดบ่อย ซึ่งอาจทำให้เกิดการคลอด	

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		ก่อนกำหนดได้ อีกทั้งควรชี้แจงถึงลักษณะงานที่ได้รับความ คุ้มครองตามกฎหมาย การคุ้มครองลูกจ้างสตรีตั้งครรภ์ว่า ไม่ควรกระทำ เช่น งานเกี่ยวกับ เครื่องยนต์ที่มีความสั่นสะเทือน งานยก แบก หาม ของ หนักเกิน 15 กิโลกรัม การทำงานล่วงเวลา เป็นต้น สตรี ตั้งครรภ์ไม่ควรเดินทางไกลเพราะจะทำให้ได้รับความ กระทบกระเทือน อาจทำให้คลอดก่อนกำหนดได้ 8. การมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ปกติไม่มีข้อห้าม แต่ถ้าสตรีตั้งครรภ์มีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อน กำหนด ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ เพราะการกระตุ้นบริเวณ หัวนมหรืออวัยวะเพศจะกระตุ้นการหลั่งของสารออกซิโท ซินทำให้มดลูกมีการหดตัว และสารพรอสตาแกลนดิน ในน้ำอสุจิจะกระตุ้นให้เกิดการห ดตัวของมดลูกและทำให้ปากมดลูกนุ่ม 9. การผ่อนคลาย สตรีตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ควรหาวิธีที่ช่วย ให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ การฟัง เพลงเบา ๆ การอ่านหนังสือ เป็นต้น 10.การมาตรวจตามนัดทุกครั้ง สตรีตั้งครรภ์ จะ ได้รับการประเมินสภาพร่างกายทั่วไป ชั่งน้ำหนัก วัด ความ	

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		ดันโลหิต ตรวจปัสสาวะเพื่อตรวจหาไข่ขาวและน้ำตาล หากผลการตรวจเป็นบวก แพทย์อาจให้มีการ ตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม และในกรณีที่สตรีตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติ แพทย์จะมีการนัดตรวจที่บ่อยขึ้น 11. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมนการหดตัวของมดลูกด้วยตนเองขณะอยู่ที่บ้าน โดยให้สตรี ตั้งครรภ์วางมือบนบริเวณยอดมดลูก เมื่อมดลูกมีความ แข็งตัว ให้บันทึกระยะเวลา และความห่างของการหดตัวของมดลูกแต่ละครั้งลงในสมุดบันทึก ถ้ามดลูกมีการ หดรัดตัวนานๆครั้ง แนะนำให้สตรีตั้งครรรณ์นอนพักในท่า นอนตะแคง ตะแคง อาจใช้หมอนหนุนหลังเพื่อให้รู้สึกสุขสบายขึ้น ผ่อนคลายความวิตกกังวลและสังเกตอาการ ผิดปกติอื่นๆร่วมด้วย หากถ้ามดลูกมีการหดรัดตัวมากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมง เริ่มมีอาการเจ็บครรภ์บ่อยขึ้น หรือ มดลูกมีการหดรัดตัวนานมากขึ้น ให้มาโรงพยาบาลทันที ถ้าสตรีตั้งครรรณ์สามารถประเมนภาวะผิดปกติ และมา โรงพยาบาลได้ในระยะเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้สตรี ตั้งครรรณ์ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงทีเพื่อยับยั้งไม่ให้เกิด การคลอดก่อนกำหนดได้	

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		12. การสังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการเจ็บ ครรภ์ น้ำเดิน มูกเลือด หรือรู้สึกทรมานน้อยลง ควร รับมาโรงพยาบาลทันที พร้อมนำเอกสารการฝากครรภ์มา ด้วยทุกครั้ง	

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 84 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ผลลัพธ์ต่อตนเอง(สอดคล้องกับความเชี่ยวชาญ/ชำนาญหรือประเด็นความต้องการพัฒนาตนเอง)

ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญตนเองเพิ่มขึ้นในการให้การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยการให้การพยาบาลตั้งแต่
การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงตามประเมินความเสี่ยงของการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด การให้คำแนะนำเป็นรายบุคคลในการปฏิบัติตัวเพิ่มป้องกัน
การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์สามารถตั้งครรภ์จนครบอายุครรภ์ 37 สัปดาห์หรือจนครบกำหนดคลอด

2. ผลลัพธ์ต่อการจัดการเรียนการสอน(สอดคล้องกับรายวิชา)

นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ 2 (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ 2565) และวิชาปฏิบัติการ
พยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ 2 ในปีการศึกษาต่อไป เรื่องการพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงและภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ สำหรับ
นักศึกษาชั้นปีที่ 4

3. ผลลัพธ์ต่อวิชาชีพการพยาบาล

3.1 ยกระดับคุณภาพและมาตรฐานในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อป้องกันการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดและการคลอดก่อนกำหนด

4. การจัดการผลลัพธ์/องค์ความรู้/แนวปฏิบัติที่เป็นผลจากการปฏิบัติ Faculty practice โดยการนำผลลัพธ์/องค์ความรู้/แนวปฏิบัติที่เป็นผลจากการปฏิบัติ Faculty practice ไปใช้

☒ นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ 2 (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2565) และวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ 2 ในปีการศึกษาต่อไป เรื่องการพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงและภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 4

☒ อยู่ระหว่างการพัฒนาโครงร่างวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและอัตราการคลอดก่อนกำหนดในสตรีตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อภาวะการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ร่วมกับทีมพยาบาลแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลกุมภวาปี

ลงชื่อ ศิริวรรณ บุตรหิน

(นางสาวศิริวรรณ บุตรหิน)

สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์