

แผนการพัฒนาศักยภาพของอาจารย์พยาบาล ปีการศึกษา 2567

ชื่อ-สกุล นางสาวรัชชिता เขียนโพธิ์

ตำแหน่ง อาจารย์

วุฒิการศึกษา

- พ.ศ. 2563 ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการผดุงครรภ์ในภาวะเสี่ยงสูงและภาวะวิกฤต
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น
- พ.ศ. 2562 พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการพยาบาล) มหาวิทยาลัยนเรศวร
- พ.ศ. 2555 พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

สาขา/วิชาที่รับผิดชอบ

1. การพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 1
2. การพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 2
3. ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 1
4. ปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 2

กลุ่มผู้ป่วย/ผู้รับบริการเป้าหมาย

รายบุคคล

- ☐ ทารกแรกเกิด ☐ เด็กและวัยรุ่น ☐ ผู้ใหญ่ ☐ ผู้สูงอายุ ☐ ผู้ป่วยจิตเวช ☒ หญิงตั้งครรภ์
- ☐ อื่น ๆ เช่น

รายครอบครัว/กลุ่ม/ชุมชน(ระบุ)

- ☐ ครอบครัว ☐ กลุ่ม/ชุมชน ☐ อื่น ๆ เช่น

เลือกรูปแบบการทำ Faculty practice ของอาจารย์พยาบาล สาขาวิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ (เลือกได้มากกว่า 1)

1. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยใน Acute & Critical Care Setting

- (✓) 1. ให้ Direct Care หรือ Consultation
- () 2. พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

2. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยที่คลินิกผู้ป่วยนอก/Ambulatory Care Setting

ระบุสถานที่ คลินิกฝากครรภ์/โรงพยาบาลแพร์

(✓) 1. อาจารย์พยาบาลขยายบทบาทความเชี่ยวชาญ ปฏิบัติงานร่วมกับทีมสหสาขาในคลินิกผู้ป่วยนอกโดยมีเป้าหมายเพื่อ

- () การดูแลต่อเนื่องหลังจำหน่ายผู้ป่วยออกจาก รพ. เพื่อการฟื้นฟูสภาพและการดำรงชีวิตปกติให้ได้เร็วที่สุด
- () ควบคุมหรือลดปัญหาการกำเริบของโรคในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง (เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรัง โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นต้น)
- (✓) ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ โดยการให้แนวทางหรือคำปรึกษา เกี่ยวกับการฝึกทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และการชะลอความเสื่อมในผู้สูงอายุ เป็นต้น

- () 2. อาจารย์พยาบาลจัดตั้งคลินิกการพยาบาลขึ้นเป็นการเฉพาะ โดยการใช้สถานที่และทรัพยากรของโรงพยาบาล

3. Faculty Practice สำหรับผู้ป่วยในระบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ

ระบุสถานที่

() 1. ให้การพยาบาลต่อเนื่องจากโรงพยาบาลถึงบ้านเพื่อป้องกันโรคกำเริบ หรือควบคุมให้โรคสงบให้อยู่ที่บ้านได้นานที่สุด

() 2. ให้การดูแลที่ต่อเนื่องเฉพาะโรค ดูแลระยะยาว และดูแลระดับประคับประคองหรือระยะท้ายที่บ้าน

() 3. ให้การดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะพึ่งพิง ภาวะสมองเสื่อม ผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคองหรือระยะท้ายของชีวิต

() 4. รักษาโรคเบื้องต้น

() 5. จัดการแก้ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย เช่น

() โรคเรื้อรังทางกาย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

() โรคเรื้อรังทางจิต ภาวะซึมเศร้า และโรคทางจิตเวช

() การจัดการพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อควบคุมอาการและป้องกันโรคกำเริบ

() 6. จัดตั้งคลินิกการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ในรูปแบบ Private Practice

ระยะเวลา

- คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่ วันที่ 30 กรกฎาคม 2567, วันที่ 1, 5, 8, 13, 15 สิงหาคม, วันที่ 2, 5, 9, 12, 30 กันยายน 2567 จำนวน 88 ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านการให้การพยาบาลส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหญิงตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

ระยะสั้น

- เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์

ระยะยาว

- สร้างแรงจูงใจให้มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวอย่างน้อย 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหารเสริมตามวัยอย่างน้อย 2 ปี

แผนการพัฒนาความเชี่ยวชาญอาจารย์สาขาการพยาบาลสูติศาสตร์ ปีการศึกษา 2567

ชื่อ สกุล	รูปแบบการ พัฒนาความ เชี่ยวชาญ	ความเชี่ยวชาญเรื่อง (What)	ชื่อหน่วยงาน บริการสุขภาพ (Where)/ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน	เป้าหมาย	วัตถุประสงค์	พัฒนาความเชี่ยวชาญโดย (How) / ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา	ผลผลิตที่คาดว่าจะได้รับ
นางสาวรัชนิ ดา เขียนโพธิ์	การให้ Direct Care	การส่งเสริม การเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่	- คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร์ พยาบาล APN/ ผู้ชำนาญการที่ ร่วมงาน - พว.ศศิธร อินทุม	เพื่อเพิ่มความ เชี่ยวชาญด้านการให้ การพยาบาลส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในหญิงตั้งครรภ์	ระยะสั้น - เพื่อส่งเสริมการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ในระยะ ตั้งครรภ์ ระยะยาว - สร้างแรงจูงใจให้ มารดาสามารถเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียวอย่างน้อย 6 เดือน และเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่และอาหาร เสริมตามวัยอย่างน้อย 2 ปี	1. ทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และ ปัจจัย ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในปีที่ ผ่านมา 2. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปัญหา อุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแล หญิงตั้งครรภ์ 3. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกับทีม 4. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 5. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตาม ผลรายบุคคลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่	ก-ค-ก.ย 67	หญิงตั้งครรภ์ ได้รับการ ส่งเสริมการ เลี้ยงลูกด้วย นมแม่

**รายงานผลการพัฒนาความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่ ปีการศึกษา 2567**

1. ชื่อ-สกุล นางสาวรัชนิตา เขียนโพธิ์ **ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลสูติศาสตร์**
ชื่อหน่วยงานบริการสุขภาพ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่
2. เป้าหมาย เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านการให้การพยาบาลส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในหญิงตั้งครรภ์
ร่วมกับ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลแพร่
3. ระยะเวลานำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือนกรกฎาคม-กันยายน 2567 จำนวน 88 ชั่วโมง

การให้บริการ ความความ เชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและ เน้นผลลัพธ์ทางการ พยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
วันที่ 30 กรกฎาคม 2567, วันที่ 1, 5, 8, 13, 15 สิงหาคม, วันที่ 2, 5, 9, 12, 30 กันยายน 2567 (8 ชม./วัน)	1. เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์ 2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ มารดาสามารถเลี้ยงลูกด้วย นมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน และเลี้ยงลูกด้วยนม แม่และอาหารเสริมตามวัย อย่างน้อย 2 ปี	1. แนะนำตนเอง และสร้าง สัมพันธภาพ 2. ประเมินหญิงตั้งครรภ์ เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ประวัติ การตั้งครรภ์ การตรวจเต้านม หัวนม ประวัติการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ ทศนคติ ความตั้งใจใน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปัญหา อุปสรรคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในครั้งที่ผ่านมา เป็นต้น 3. ให้การพยาบาลตามแนว ทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ตามแนวทาง และให้ คำแนะนำตามปัญหาที่พบ 4. ประเมินความตั้งใจในการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. หญิงตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมการ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน จำนวน 20 ราย ดังนี้ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 10 ⁺³ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 10 ⁺⁴ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 12 ⁺¹ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 18 ⁺⁵ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 18 ⁺⁶ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 22 ⁺¹ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 26 ⁺² สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 30 ⁺³ สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 34 ⁺⁵ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 8 ⁺² สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 11 ⁺⁶ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 17 ⁺³ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 24 ⁺¹ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 30 ⁺⁶ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 32 ⁺¹ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 36 ⁺⁵ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 37 ⁺² สัปดาห์ - ครรภ์ที่สาม อายุครรภ์ 9 ⁺⁴ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สาม อายุครรภ์ 31 ⁺² สัปดาห์ โดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และเหมาะสม กับไตรมาส

การให้บริการ ความความ เชี่ยวชาญ/วันที่ เวลา / ชั่วโมง	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและ เน้นผลลัพธ์ทางการ พยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลการปฏิบัติการพยาบาล
			2. จากการประเมินผลหลังการให้ คำแนะนำ พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความ ตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียวอย่างน้อย 6 เดือน และมีแนวทาง ในการจัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น ระหว่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา (ผู้รับบริการ สถานบริการ
สุขภาพ อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล)

1. หญิงตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. สถานบริการมีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือน
3. พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในคลินิกฝากครรภ์

ขอรับรองว่าข้อมูลการปฏิบัติการพยาบาลในหน่วยบริการสุขภาพของข้าพเจ้าเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ.....

(นางสาวรัชนิตา เขียนโพธิ์)

ตำแหน่ง อาจารย์

1. คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลแพร่

วันที่ 30 กรกฎาคม 2567, วันที่ 1, 5, 8, 13, 15 สิงหาคม, วันที่ 2, 5, 9, 12, 30 กันยายน 2567 จำนวน 88 ชั่วโมง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
30 กรกฎาคม และ 1 สิงหาคม 2567 (08.30-16.30 น.) (16 ชั่วโมง)	1. ทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และ ปัจจัย ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในปีที่ผ่านมา 2. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา อุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแล หญิงตั้งครรภ์ 3. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกับทีม 4. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 5. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผล รายบุคคลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. เข้าพบหัวหน้าคลินิกฝากครรภ์ เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจในการ ทำ faculty practice 2. ทบทวนการให้บริการพยาบาล ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่าง เดียวในสถานบริการ 3. ทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และปัจจัย ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ร่วมกับทีมพยาบาลที่คลินิกฝาก ครรภ์ 4. ให้การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์เพื่อ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	จากการให้บริการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ในหญิงตั้งครรภ์ปีที่ผ่านมา พบว่า 1. หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีและ รับทราบประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่มีปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน คือ การกลับไป ทำงานเมื่อทารกอายุ 3 เดือน รวมทั้งมีปัญหา ด้านการขนส่งน้ำนมแม่จากต่างจังหวัดมาที่บ้าน ที่เสียค่าใช้จ่ายสูง 2. จากการที่มีหญิงตั้งครรภ์มารับบริการมาก ทำให้ระยะเวลาในการพูดคุยมีจำกัด ส่งผลให้ การให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงกับหญิง ตั้งครรภ์เฉพาะรายทำได้ยาก
	1. ทบทวน ค้นหาปัญหา อุปสรรค และ ปัจจัย ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในปีที่ผ่านมา 2. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา	1. ประชุมร่วมกับทีมในคลินิก เพื่อ วางแผนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา อุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการ ดูแลหญิงตั้งครรภ์	- จากการศึกษปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของมารดาที่ มีบุตรคนแรก พบว่า ทัศนคติต่อการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสำเร็จใน การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้อย่างมี

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
	อุปสรรค ในแต่ละขั้นตอนของการดูแลหญิงตั้งครรภ์ 3. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม 4. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 5. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลรายบุคคลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	2. สืบค้นงานวิจัย หลักฐานเชิงประจักษ์ และแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีม	นัยสำคัญทางสถิติ (สินี กะราลัย และคณะ, 2564) ดังนั้น จึงมีการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ซึ่งจะส่งผลสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้นานขึ้น และสามารถประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน - จากการศึกษาปัจจัยทำนายความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในมารดาที่ทำงานนอกบ้าน พบว่า การสนับสนุนให้มารดาได้รับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนจากสถานที่ทำงานมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนของมารดาที่ทำงานนอกบ้าน (สุภางค์พิมพ์ รัตตสัมพันธ์ และเบญจวรรณ แก้วมา 2561) - ดังนั้น จึงมีการปรับเพิ่มการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนให้แก่หญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้สามารถเพิ่มความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยั่งยืน มีวิธีการ ดังนี้ 1) ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ 2) ประเมินสภาพร่างกายและอารมณ์ร่วมกับการเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ ก่อนให้คำแนะนำ

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			3) การฝึกปฏิบัติร่วมกับพยาบาลที่ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด โดยพยาบาลใช้คำพูดในการจูงใจเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน สำเร็จ รวมทั้งให้กำลังใจ กล่าวชมเชยเมื่อหญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง - แนวทางการให้ความรู้และการดูแลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส ดังนี้ 1) ไตรมาส 1 1.1) ประเมินความพร้อมของหญิงตั้งครรภ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1.2) ประเมินเต้านม หัวนม ของหญิงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำตามสภาพปัญหาที่พบ 1. 3) หากหญิงตั้งครรภ์มีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมมาแล้ว ดำเนินการประเมินปัญหา อุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ผ่านมา 1.4) พุดคุย สร้างแรงจูงใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ สามี และสมาชิกในครอบครัวได้ฟังความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อจะได้พิจารณาและตัดสินใจเลือกวิธีการในการให้นมบุตรด้วยตนเอง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			1.5) พูดคุยเกี่ยวกับอุปสรรคที่พบบ่อยในการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ เช่น การขาดความมั่นใจ ความอาย ความกังวล ความกลัวเจ็บหัวนม เพื่อให้คำอธิบายในการป้องกันและแก้ปัญหา 1.6) ให้ความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตรเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย 1.7) อธิบายความเสี่ยงของการอาหารอื่นที่ไม่ใช่นมแม่แก่ทารกในช่วง 6 เดือนแรก การใช้ขวดนมและหัวนมปลอม ความแตกต่างของนมแม่และนมผสม ความเสี่ยงและอันตรายจากการไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2) ไตรมาส 2 2.1) แนะนำให้มารดาและสามีเข้าร่วมโปรแกรมหรือโครงการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่โรงพยาบาลจัดขึ้น 2.2) กระตุ้นและสนับสนุนให้มารดาเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2.3) ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น ความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว (exclusive breastfeeding) นาน 6 เดือน กายวิภาคสรีรวิทยาของการสร้างและการหลั่งน้ำนม การให้นมตามความต้องการของบุตร การยืนยันว่า

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			น้ำนมแม่มีปริมาณเพียงพอ ความถี่ของมือนม ส่อสัญญาณที่ทารกแสดงว่าหิว และการสังเกตว่าทารกได้รับน้ำนมเพียงพอ 2.4) ความสำคัญของการสร้างความผูกพันกับบุตรในระยะแรกเกิด (early bonding) การโอบกอดและสัมผัสบุตรแบบเนื้อแนบเนื้อ (skin to skin contact) ให้เร็วที่จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้มารดาและบุตรได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทารกบางรายสามารถดูดนมแม่ได้ทันที บางรายอาจใช้เวลา 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 2.5) ให้ความสำคัญของการอยู่ร่วมห้องเดียวกับทารก 24 ชั่วโมง (rooming-in) จะช่วยให้มารดาสามารถให้นมบุตรได้ตามความต้องการ แม่มองเห็นและดูแลลูกได้ตลอดเวลา ช่วยให้แม่ได้เรียนรู้และเข้าใจ สัญญาณหิวจากลูก เช่น การดูดปาก การดูดมือ เป็นต้น 2.6) อธิบายวิธีการเลี้ยงลูกเบื้องต้น เช่น การอุ้ม การดูนมที่ถูกวิธีเพื่อช่วยให้ลูกดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพและกระตุ้นให้มีการสร้างน้ำนมเพียงพอ 2.7) อธิบายความสำคัญของการดูดเร็ว ดูดบ่อย และดูให้ถูกวิธี เพื่อช่วยกระตุ้นการสร้าง

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			และการหลังของน้ำนม ทำให้น้ำนมมาเร็วและเพียงพอต่อความต้องการของบุตร 2.8) แนะนำการสวมเสื้อชั้นในที่มิดชิดพอเหมาะกับเต้านม ป้องกันการกดทับท่อน้ำนมและเต้านม 3) ไตรมาส 3 3.1) สาธิตและฝึกปฏิบัติการอุ้มทารกให้นม ได้แก่ การจับเต้านม ทำอุ้มบุตร การให้บุตรอมหัวนมอย่างถูกวิธี โดยพยาบาลใช้คำพูดในการจูงใจเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน สำเร็จ รวมทั้งให้กำลังใจ กล่าวชมเชยเมื่อหญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง 3.2) ทบทวนการให้นมแม่ ผลกระทบของการให้นมชนิดอื่น และอาหารสำหรับมารดาในระยะให้นมบุตร 3.3) กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ที่ทำงานนอกบ้านวางแผนการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ รวมทั้งวิธีเก็บรักษาน้ำนม 3.4) แนะนำการทำความสะอาดเต้านม หัวนมขณะอาบน้ำไม่ควรใช้สบู่ฟอกบริเวณลานนมและหัวนม เพราะจะทำให้ผิวแห้ง แตกง่าย ถ้ามีคราบน้ำนมเหลือง (colostrum) แห้งติด ควรใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดเช็ด ไม่ควรแกะเกา

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			เพราะจะทำให้หัวนมถลอก เป็นแผล และติดเชื้อได้ง่าย
วันที่ 5, 8, 13, 15 สิงหาคม, วันที่ 2, 5, 9, 12, 30 กันยายน 2567 (08.30-16.30 น.) (72 ชั่วโมง)	1. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 2. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลรายบุคคลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. นำแนวทางที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับทีมมาทดลองใช้ 2. ติดตามผลลัพธ์ โดยประเมินติดตามผลรายบุคคลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	1. หญิงตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน จำนวน 20 ราย ดังนี้ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 10^{+3} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 10^{+4} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 12^{+1} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 18^{+5} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 18^{+6} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 22^{+1} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 26^{+2} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 30^{+3} สัปดาห์ - ครรภ์แรก อายุครรภ์ 34^{+5} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 8^{+2} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 11^{+6} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 17^{+3} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 24^{+1} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 30^{+6} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 32^{+1} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 36^{+5} สัปดาห์ - ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ 37^{+2} สัปดาห์

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			- ครรภ์ที่สาม อายุครรภ์ 9⁺⁴ สัปดาห์ - ครรภ์ที่สาม อายุครรภ์ 31⁺² สัปดาห์ โดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับไตรมาส 2. จากการดำเนินงานพบว่า ในการประเมินและให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์รายบุคคล ส่วนใหญ่ในเบื้องต้นมีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ แต่หญิงตั้งครรภ์จำนวน 12 รายไม่แน่ใจว่าตนเองจะสามารถทำได้ครบ 6 เดือนหรือไม่ เนื่องจากเมื่อครบ 3 เดือนต้องไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการสร้างน้ำนมได้ จึงส่งเสริมการสร้างสมรรถนะแห่งตนและให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับปัญหาและแนะนำการวางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีปัญหาเรื่องหัวนม โดยพบว่าหัวนมสั้น 5 ราย หัวนมบอด 1 ราย หัวนมบวม 1 ราย จากการประเมินเบื้องต้นพบว่าหญิงตั้งครรภ์มีความกังวลใจเกี่ยวกับลักษณะหัวนมของตนเองว่าสามารถให้นมบุตรได้หรือไม่ จึงได้เสริมความมั่นใจและให้กำลังใจเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ และแนะนำวิธีการให้นมบุตรหลังคลอดที่ถูกต้องตามสภาพปัญหาที่พบ

วันที่และเวลา	กิจกรรมตามแผน	รายการกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ข้อมูลของกรณีศึกษา/ผลการปฏิบัติ
			3. จากการประเมินผลหลังการให้คำแนะนำพบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวน้อย 6 เดือน และมีแนวทางในการจัดการกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่