



## แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

### รายบุคคล

### วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ชื่อ.....พัชชา สุดแดน.....ตำแหน่ง.....อาจารย์.....

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)

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> ครอบครัว         |
| <input type="checkbox"/> กลุ่ม/ชุมชน..... |
| <input type="checkbox"/> 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

การดูแลสตรีที่มีภาวะแทรกซ้อนเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

### หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การดูแลสตรีที่มีภาวะแทรกซ้อน เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

#### 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. สตรีที่มีภาวะแทรกซ้อน หมายถึง สตรีที่มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย มีโรคประจำตัวทางด้านอายุรกรรม หรือสตรีที่เกิดความผิดปกติในระยะตั้งครรภ์และระยะคลอด ได้แก่ ภาวะโลหิตจาง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ Maternal Obesity และPlacenta previa เป็นต้น

3. การดูแลโดยใช้แนวคิด “NURSE Program” หมายถึง แนวทางการพยาบาลมารดาที่มีอารมณ์ เศร้าหรือ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของ เบค และดริสคอล ในด้านการดูแลให้สตรีหลังคลอดได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ การให้ข้อมูลและคำปรึกษา ดูแลให้มารดาพักผ่อนอย่างเพียงพอ การมีแหล่งที่พึ่งทางใจ และการออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...สตรีหลังคลอดที่มีภาวะแทรกซ้อน แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

ระยะเวลา..... มิถุนายน 2566 - พฤษภาคม 2567.....จำนวน...120...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ระยะยาว

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในช่วง 6 สัปดาห์หลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 14 มิถุนายน 2566 (4 ชม.)	-ประชุมวางแผนการทำงานร่วมกัน กับพยาบาลวิชาชีพ แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เรื่อง การดูแล สตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะ ซึมเศร้าหลังคลอด <u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1</u> -สร้างสัมพันธภาพ -ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของ สตรีหลังคลอด -ซักถามและตรวจร่างกายสตรีหลัง คลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการ ฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลัง คลอด โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	1.แผนการดูแลสตรีหลังคลอด เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลัง คลอด 2.รายงานการประเมินสุขภาพ มารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B 3.ผลการคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 2 21 มิถุนายน 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2</u> -สร้างสัมพันธภาพ -ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรีหลังคลอด -ซักถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึ่มเศร้าของสตรีหลังคลอด เช่น ภาวะเครียดจากการดูแลบุตร ภาวะเครียดจากชีวิตประจำวัน -ตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B -วิเคราะห์ปัญหาและการให้การพยาบาล	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B
ครั้งที่ 3 28 มิถุนายน 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3</u> -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซึ่มเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B 2.ผลการคัดกรองภาวะซึ่มเศร้าของสตรีหลังคลอด 2 สัปดาห์
ครั้งที่ 4 5 กรกฎาคม 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 4</u> -ประเมินความรู้และให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานผลการประเมินความรู้
ครั้งที่ 5 12 กรกฎาคม 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 5</u> -วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดกับผู้คลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดา	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-แผนการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวในด้าน การรับประทานอาหาร การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลัง

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	ได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้ คำแนะนำมารดาและครอบครัว เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การ ดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรม ทางศาสนาตามความต้องการ และ การออกกำลังกาย		คลอด การนอนหลับพักผ่อน ความเชื่อและการออกกำลัง กาย
ครั้งที่ 6 19 กรกฎาคม 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 6</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่าน มาร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัวและ ปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วน ร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดา ได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้ คำแนะนำมารดาและครอบครัว เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การ ดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรม ทางศาสนาตามความต้องการ และ การออกกำลังกาย	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล
ครั้งที่ 7 26 กรกฎาคม 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 7</u> -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลัง คลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการ ฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลัง คลอด โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพ มารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B 2.ผลการคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด 6 สัปดาห์
ครั้งที่ 8 2 สิงหาคม 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 8</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่าน มาร่วมกับมารดาหลังคลอดและ	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>ครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>		
<p><b>ครั้งที่ 9</b></p> <p>9 สิงหาคม 2566</p> <p>(6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 9</u></p> <p>-ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด</p> <p>-การปรับแผนการให้การดูแล</p>
<p><b>ครั้งที่ 10</b></p> <p>16 สิงหาคม 2566</p> <p>(6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 10</u></p> <p>-ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด</p> <p>-ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-สนทนากลุ่มกับมารดาหลังคลอดและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอด</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p> <p>-ประเมินความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร้าหลังคลอดอาการของภาวะซีมเศร้าหลังคลอด</p>		-รายงานผลการประเมินความรู้
<p><b>ครั้งที่ 11</b> 6 ธันวาคม 2566 (6 ชม.)</p>	<p>-ประชุมวางแผนการทำงานร่วมกันกับพยาบาลวิชาชีพ แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เรื่อง การดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอด</p> <p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1</u></p> <p>-สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>-ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรีหลังคลอด</p> <p>-ซักถามและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p>	-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	<p>1.แผนการดูแลสตรีหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอด</p> <p>2.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B</p> <p>3.ผลการคัดกรองภาวะซีมเศร้าของสตรีหลังคลอด</p>
<p><b>ครั้งที่ 12</b> 13 ธันวาคม 2566 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 2</u></p> <p>-สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>-ศึกษาสถานการณ์และปัญหาของสตรีหลังคลอด</p>	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	<p>-ซักถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซิมเศร้าของสตรีหลังคลอด เช่น ภาวะเครียดจากการดูแลบุตร ภาวะเครียดจากชีวิตประจำวัน</p> <p>-ตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p>		
<p><b>ครั้งที่ 13</b> 27 ธันวาคม 2566 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 3</u></p> <p>-ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B</p> <p>-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซิมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุดรดิตถ์ (8 ข้อ)</p>	<p>-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์</p>	<p>1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B</p> <p>2.ผลการคัดกรองภาวะซิมเศร้าของสตรีหลังคลอด 2 สัปดาห์</p>
<p><b>ครั้งที่ 14</b> 3 มกราคม 2567 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 4</u></p> <p>-ประเมินความรู้และให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซิมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซิมเศร้าหลังคลอด</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์</p>	<p>-รายงานผลการประเมินความรู้</p>
<p><b>ครั้งที่ 15</b> 10 มกราคม 2567 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 5</u></p> <p>-วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซิมเศร้าหลังคลอดกับผู้คลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์</p>	<p>-แผนการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวในด้านการรับประทานอาหาร การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด การนอนหลับพักผ่อน ความเชื่อและการออกกำลังกาย</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<b>ครั้งที่ 16</b> 17 มกราคม 2566 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 6</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่าน มาร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัวและ ปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วน ร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดา ได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้ คำแนะนำมารดาและครอบครัว เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การ ดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรม ทางศาสนาตามความต้องการ และ การออกกำลังกาย	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล
<b>ครั้งที่ 17</b> 24 มกราคม 2567 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 7</u> -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลัง คลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการ ฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลัง คลอด โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพ มารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B 2. ผลการคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าของสตรีหลังคลอด 6 สัปดาห์
<b>ครั้งที่ 18</b> 28 กุมภาพันธ์ 2567 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 8</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่าน มาร่วมกับมารดาหลังคลอดและ ครอบครัวและปรับแผนการให้การ ดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วน ร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดา ได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้ คำแนะนำมารดาและครอบครัว	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย		
<b>ครั้งที่ 19</b> 13 มีนาคม 2567 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 9</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล
<b>ครั้งที่ 20</b> 10 เมษายน 2567 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 10</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล -สนทนากลุ่มกับมารดาหลังคลอดและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
1 พฤษภาคม 2567 (4 ชม.)	-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการ ฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ) -ประเมินความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผล ต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้า ของสตรีหลังคลอด -รายงานผลการประเมิน ความรู้

ลงชื่อ.....*พัชชา สุดแดน*.....ผู้ปฏิบัติ  
(นางสาวพัชชา สุดแดน)

ลงชื่อ.....*ณัฐมณีน โกศัย*.....ผู้รับรอง  
(นางสาวณัฐมณีน โกศัย)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดุจเดือน เขียวเหลือง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

## แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์

ปีการศึกษา 2566 (14 มิถุนายน 2566 – 1 พฤษภาคม 2567)

1. ชื่อ-สกุล นางสาวพัชชา สุดแดน
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลผดุงครรภ์
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย สตรีที่มีภาวะแทรกซ้อน หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์  
และเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเมืองดินแดง
5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน  
ระหว่างวันที่ 14 มิถุนายน 2566 ถึงวันที่ 1 พฤษภาคม 2567  
รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 120 ชั่วโมง

### 6. ผลการดำเนินงาน

#### 6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 สตรีหลังคลอดมีภาวะแทรกซ้อน ทั้งหมดจำนวน 2 คน พบผลลัพธ์ดังนี้

1) สตรีหลังคลอดมีภาวะแทรกซ้อน ทั้งหมดจำนวน 2 คน มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด และการป้องกันการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดอยู่ในระดับมากขึ้นไป (มากกว่า 7 คะแนนจาก 10 คะแนน) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2) สตรีหลังคลอดที่มีภาวะแทรกซ้อน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด และการป้องกันการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดหลังให้ความรู้มากกว่าก่อนให้ความรู้

3) ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ สตรีหลังคลอด จำนวน 2 คน มีคะแนนแบบคัดกรองภาวะซึ่มเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย น้อยกว่า 3 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึ่มเศร้า

#### 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

จากการที่ได้ปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับทีมสุขภาพของแผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ โดยได้มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้สตรีหลังคลอดสามารถปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด รวมทั้งการให้การพยาบาลเพื่อป้องกันภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด ตามแนวคิด “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย รวมทั้งติดตามประเมินภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดที่บ้านของกรณีศึกษาเป็นระยะๆ และร่วมแก้ไขปัญหาตามรายการปัญหาของมารดาหลังคลอด ทำให้แผนกหลังคลอดโรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ได้แนวทางในการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซึ่มเศร้าที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากที่มารดาหลังคลอดกลับบ้าน ซึ่งในระยะหลัง

คลอด ภาวะซีมีเศร่ามีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของมารดาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตสังคม จึงต้องมีการให้คำแนะนำและติดตามเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น

### 6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

สตรีหลังคลอดที่มีภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์และ Maternal Obesity ยังเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับภาวะแทรกซ้อนไม่ถูกต้อง สำหรับการออกกำลังกายของสตรีหลังคลอดยังไม่สามารถทำได้ตามหลักการเนื่องจากต้องมีการระในการดูแลทารก รวมทั้งในสตรีหลังคลอดครรภ์แรกมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปรับบทบาทการเป็นมารดา ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ และสัมพันธ์ระหว่างบุตร ความไม่สะดวกสบายภายหลังคลอด การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของร่างกายทั้งในช่วงตั้งครรภ์ และหลังคลอด หากไม่สามารถปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาได้ อาจส่งผลให้มารดาเกิดภาวะซีมีเศร่าหลังคลอด ดังนั้นการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอย่างต่อเนื่องจึงเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาลผดุงครรภ์และที่สำคัญควรมีการแนะนำแหล่งข้อมูลที่มารดาจะเข้าถึงได้ง่าย และสะดวกต่อการได้รับข้อมูล เพื่อเปิดโอกาสให้มารดาได้ระบายความรู้สึก ส่งเสริมความมั่นคงทางด้านอารมณ์ของมารดาได้ยิ่งขึ้น ลดการเกิดภาวะซีมีเศร่าหลังคลอดได้

ลงชื่อ..... นัทธา สดแดน .....

(.....)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

## พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1

### ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ป่วย มารดาหลังคลอดหญิงไทย อายุ 28 ปี เตี้ย 12

Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน

ชนิดการคลอด normal delivery with Chronic hypertension

การวินิจฉัยโรคปัจจุบัน

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ค้าขาย รายได้ 10,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงาน รายได้ 12,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,000 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ Chronic hypertension

- ผ่ากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

#### ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

Chronic hypertension 3 ปี รับยาโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

#### ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

## 2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานน้ำขิง เพราะช่วยให้หน้ามเหลืองดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

## 3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 4 คะแนนขณะพัก ขยับตัวช้า ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : Homan's sign negative

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่บนเตียง

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : รับประทานอาหารธรรมดาที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของภาค และ รับประทานผลไม้ ดื่มน้ำปริมาณ 2,000 ml./วัน

ส่วนสูง : 155 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 52 กิโลกรัม BMI 21.64 kg/m<sup>2</sup> แผลผล ปกติ

น้ำหนักตัวก่อนคลอด 58 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 56 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 6 กิโลกรัม

## 4. Body Temperature and Blood pressure

T = 37.2 องศาเซลเซียส

PR = 84 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 114/78 มิลลิเมตรปรอท

## 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูด ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 10 คะแนน แผลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

## 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีชมพู ความสูงยอดมดลูก 5 นิ้ว

## 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

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

### 8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- Estimate blood loss ไม่สามารถประเมินได้
- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia rubra เป็นสีแดง ไม่มีลิ่มเลือด ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 3 ผืน ไม่ชุ่มผืน

### 9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ไม่สามารถประเมินได้เนื่องจากมารดาผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง
- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

### 10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

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

### 11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Taking hold phase ระยะกึ่งพึงพา มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ มีความสงสัยไม่มั่นใจในการเลี้ยงดูบุตรเนื่องจากเป็นครั้งแรก

### 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

### 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ไม่สามารถประเมินลักษณะทั่วไปของทารกได้เนื่องจากทารกไม่ได้อยู่กับมารดา

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุดรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

ข้อวินิจฉัยการพยาบาล มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนเนื่องจากมารดามีภาวะความดันโลหิตสูงและปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม

ข้อมูลสนับสนุน

S: มารดาหลังคลอดบอกว่า “ก็คุมอาหารบ้าง ไม่คุมบ้าง บางทีมันคุมไม่ได้เพราะไม่มีคนอยู่บ้าน มีอะไรให้กินก็กินแบบนั้น” ชอบรับประทานขนมปัง

O: - ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ Chronic hypertension

- จากการสังเกตมารดารับประทานอาหารธรรมดาที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของถาด และรับประทานผลไม้ เช่น ส้ม รับประทานขนมหวาน

## กิจกรรมการพยาบาล

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการควบคุมความดันโลหิต และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อมูลที่สงสัย เพื่อวางแผนให้การพยาบาลอย่างเหมาะสม
2. อธิบายให้สตรีตั้งครรภ์และครอบครัวให้เข้าใจถึงการดำเนินของโรค ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น แผนการดูแลรักษา เพื่อให้เกิดความตระหนักและให้ความร่วมมือในการรักษา
3. แนะนำสังเกตอาการสู่ภาวะชัก ได้แก่ อาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัว เห็นภาพไม่ชัด อาการ เห็นภาพไม่ชัด อาการปวดบริเวณใต้ลิ้นปี่หรืออาการเจ็บชายโครงขวา หรือมีอาการกระตุกของกล้ามเนื้อ ข้อเท้า (Ankle clonus) หากมีอาการดังกล่าวให้รีบรายงานพยาบาลวิชาชีพหรือแพทย์ทันที
4. ให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ดังนี้
  - 4.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โปรตีนสูง ไขมันต่ำ งดอาหารที่มีรสเค็ม ผลไม้ที่แนะนำคือส้มกล้วยน้ำว้าช่วยเพิ่มโปรตัสเซียม มีผลดีต่อการควบคุมความดันโลหิต
  - 4.2 พักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อส่งเสริมขบวนการ metabolism และนำกลูโคสไปใช้ให้มากขึ้น การออกกำลังกายควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 1-2 ชั่วโมง การออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิต
  - 4.3 แนะนำการคุมกำเนิดที่เหมาะสม โดยใช้อยาคูมชนิดฮอร์โมนเดี่ยว ซึ่งมีทั้งแบบฉีดและแบบยาเม็ดไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combinec traceptive ) เพราะจะมีผลต่อ metabolism ของคาร์โบไฮเดรต รวมทั้งเสี่ยง myocadial infarction และ thromboembolism ได้ หากจำเป็นควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนต่ำ (Progestrogen-only pills (POP], Mini pills) หลีกเลี่ยงการใส่ห่วงอนามัยเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้

## พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 38 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ลูกจ้างโรงงานน้ำตาล รายได้ 9,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 35 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ลูกจ้างโรงงานน้ำตาล รายได้ 9,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,330 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ชนิดที่ 1

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

#### การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

#### ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ชนิดที่ 1 (GDMA1)

#### ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

#### ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

### 2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี ไม่มี ความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

### 3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

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

ความสะอาดของร่างกาย : จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : Homan's sign negative

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่  
บนเตียง

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : รับประทานอาหารธรรมดา ข้าวสวย ผักผัก ดื่มน้ำปริมาณ 6-8 แก้ว/วัน

ส่วนสูง : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 52 กิโลกรัม BMI 20.31 kg/m<sup>2</sup> แผลผล ปกติ

น้ำหนักตัวก่อนคลอด 60 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 57 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 8 กิโลกรัม

#### 4. Body Temperature and Blood pressure

T = 36.7 องศาเซลเซียส

PR = 82 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 117/78 มิลลิเมตรปรอท

#### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขุดี ยาว 1 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 10 คะแนน แผลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

#### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีชมพู ความสูงยอดมดลูก 5 นิ้ว

#### 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 rubra เป็นสีแดง ไม่มีลิ่มเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 3 ผืน ไม่ชุ่มผืน

#### 9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- REEDA score = 0 คะแนน

- 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 ระยะกึ่งพึงพา มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ มีความสงสัยไม่มั่นใจในการเลี้ยงดูบุตรเนื่องจากเป็นครั้งแรก

## 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

## 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

### คำแนะนำเพิ่มเติมที่ให้

1. ให้แนะนำในการปฏิบัติ เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อและส่งเสริมการหายของแผลฝีเย็บ
  - ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์อย่างถูกวิธี ล้างจากข้างหน้าไปข้างหลัง ไม่เช็ดย้อนไปมา
  - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยควบคุมอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน ทูเรียน ลองกอง และอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ข้าวเหนียว ขนมปัง เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดส่งเสริมการหายของแผล และเน้นอาหารที่เป็นโปรตีนสูง เช่น เนื้อ นม ไข่ หรือผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม เพราะสารอาหารเหล่านี้จะช่วยซ่อมแซมให้แผลหายเร็วขึ้น
  - หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ หนาวสั่น ปวดแผลผ่าตัดมาก น้ำคาวปลาเหม็น กลิ่นเหม็น ควรแจ้งพยาบาลให้ทราบทันที
2. ออกกำลังกายโดย Kegel Exercise ขมิบก้นค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นค่อยปล่อยกล้ามเนื้อนับเป็น 1 ครั้ง ทำติดต่อกันเป็นประจำอย่างน้อย 45 นาที เพื่อช่วยกระชับกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน
3. การมีเพศสัมพันธ์ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ภายหลัง 4-6 สัปดาห์เพื่อป้องกันการฉีกขาดของแผลฝีเย็บและการติดเชื้อ

## พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ค้าขาย รายได้ 10,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงาน รายได้ 12,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,000 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ Chronic hypertension

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

#### ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

Chronic hypertension 3 ปี รับประทานยาโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

#### ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

### 2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานน้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

### 3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

**ลักษณะทั่วไป :** มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 4 คะแนนขณะพัก ขยับตัวช้า ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง

**ความสะอาดของร่างกาย :** จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล

**ภาวะซีด :** Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

**ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน :** Homan's sign negative

**การพักผ่อนนอนหลับ :** มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่บนเตียง

**รับประทานอาหารและน้ำดื่ม :** รับประทานอาหารธรรมดาที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของถาด และ

รับประทานผลไม้ ดื่มน้ำปริมาณ 2,000 ml./วัน

**ส่วนสูง :** 155 เซนติเมตร

**น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ :** 52 กิโลกรัม BMI 21.64 kg/m<sup>2</sup> แผลผล ปกติ

**น้ำหนักตัวก่อนคลอด 58 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 56 กิโลกรัม**

**น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 6 กิโลกรัม**

#### 4. Body Temperature and Blood pressure

T = 37.2 องศาเซลเซียส

PR = 84 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 114/78 มิลลิเมตรปรอท

#### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

**หัวนม :** ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมชูดียาว 1 เซนติเมตร

**การหลั่งของน้ำนม :** น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 10 คะแนน แผลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

#### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีชมพู

#### 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

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

#### 8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาตรของน้ำคาวปลา

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 1 ผืน ไม่ชุ่มผืน

### 9. Bottom ประเมินผิเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- REEDA score = 0 คะแนน
- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

### 10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

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

### 11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Letting go phase ระยะกึ่งพึงพา มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ มีความสงสัยไม่มั่นใจในการเลี้ยงดูบุตรเนื่องจากเป็นครั้งแรก

### 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

### 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

### การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุดรดิตถ์

1 คะแนน ในข้อคำถามมารดาหลังคลอดรู้สึกอ่อนเพลีย

แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

### คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลังกกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย
2. สนับสนุนให้ครอบครัวหรือสามีมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือมารดาหลังคลอดในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เช่น ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อมารดาหลังคลอดรู้สึกอบอุ่น มีกำลังใจที่จะปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง
3. สังเกตภาวะ Ketoacidosis และภาวะ Hypoglycemia โดยการสังเกตและสอบถาม ได้แก่ ปากแห้ง กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย คลื่นไส้ อาเจียน ไม่มีแรง หายใจลำบาก หายใจมีกลิ่นคล้ายผลไม้ สับสน เหงื่อออก กระสับกระส่าย ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน ควรมาพบแพทย์

## พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 4

คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอด 4 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

### คำแนะนำที่ให้

#### 1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังคลอด

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

-อาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม หรือองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมหรือจากกระบวนการภายในร่างกาย เช่น มีประวัติบุคคลในครอบครัวหรือมารดาหลังคลอดเองมีความผิดปกติทางจิต เคยมีประวัติซึมเศร้า ภายหลังจากการคลอดบุตรคนแรก การสูญเสียเลือด น้ำและอิเล็กโทรลัยท์ 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) 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 1 ครั้งที่ 5

วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวตาม “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 เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดแบบรายบุคคล 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 ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้มารดา หลังคลอดได้ทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาที่เหมาะสมตามความต้องการ
5. E = exercise การออกกำลังกายช่วยให้สาร เอนโดรฟินหลังส่งผลให้ร่างกายสดชื่น การบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้ มีรูปร่างและ ทรวดทรงที่เหมาะสม ส่งเสริมบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีรวมทั้งช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนบางอย่างที่อาจจะ ตามมาในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอดปกติ ประมาณ 6 ถึง 8 ชั่วโมง ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดย เร็วที่สุด กล่าวคือ เมื่อได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และไม่มีปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนใดๆ เกิดขึ้นก็ เริ่มบริหาร ร่างกายได้ทันที

## พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 6

### ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอด ยังมีการรับประทานขนมหวานและน้ำหวานในบางวัน
2. มารดาหลังคลอดเข้าใจถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการกลับสู่สภาพเดิม เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก เนื่องจากเป็นครรภ์แรกรู้สึกกังวลการปรับตัวในการเป็นมารดา
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่ค่อยได้นอนกลางคืน รู้สึกอ่อนเพลียบางครั้ง
4. ไม่ได้ออกกำลังกายหลังคลอดเลย

### การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. วางแผนการรับประทานอาหารของมารดาหลังคลอดร่วมกับสามี ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการควบคุมอาหาร แนะนำให้รับประทานให้เพียงพอต่อความต้องการใช้พลังงาน และรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เช่น ขนมหวาน ทูเรียน ลองกอง 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 28 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ค้าขาย รายได้ 10,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 30 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ พนักงาน รายได้ 12,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูน 2 ชั้น อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,000 กรัม มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ Chronic hypertension

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

#### ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

Chronic hypertension 3 ปี รับประทานยาโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

#### ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

### 2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานน้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

### 3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

**ลักษณะทั่วไป :** มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 4 คะแนนขณะพัก ขยับตัวช้า ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่มีอาการบวม พุดคุยสื่อสารรู้เรื่อง

**ความสะอาดของร่างกาย :** จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล

**ภาวะซีด :** Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

**ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน :** Homan's sign negative

**การพักผ่อนนอนหลับ :** มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย มักนอนพักผ่อนอยู่  
บนเตียง

**รับประทานอาหารและน้ำดื่ม :** รับประทานอาหารธรรมชาติที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของภาค และ  
รับประทานผลไม้ ดื่มน้ำปริมาณ 2,000 ml./วัน

**ส่วนสูง :** 155 เซนติเมตร

**น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ :** 52 กิโลกรัม BMI 21.64 kg/m<sup>2</sup> แปลผล ปกติ

**น้ำหนักตัวก่อนคลอด 58 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด :** 56 กิโลกรัม

**น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ :** 6 กิโลกรัม

#### 4. Body Temperature and Blood pressure

T = 37.2 องศาเซลเซียส

PR = 84 ครั้ง/นาที

RR = 20 ครั้ง/นาที

BP = 114/78 มิลลิเมตรปรอท

#### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

**เต้านม :** ลักษณะของของเต้านมมีความสมมาตรกันทั้ง 2 ข้าง ไม่มีอาการคัดตึงเต้านม ไม่มีก้อนแข็ง ไม่มีกด  
เจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

**หัวนม :** ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูด ยาว 1 เซนติเมตร

**การหลั่งของน้ำนม :** น้ำนมไหลดี เป็นสีขาวขุ่น

LATCH Assessment: 10 คะแนน แปลผล มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา

#### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

ประเมินลักษณะหน้าท้อง ได้แก่ พบ Linea nigra สีน้ำตาลจางบริเวณแนวกลางตัวของหน้าท้อง พบ

Striae gravidarum เป็นสีชมพู

#### 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

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

#### 8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาตรของน้ำคาวปลา

- ประเมินน้ำคาวปลาออกจากช่องคลอด มีลักษณะเป็น Lochia alba ไม่มีลิ่มเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็น เปลี่ยนผ้าอนามัย 1 ผืน ไม่ชุ่มผืน

#### 9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- REEDA score = 0 คะแนน

- ทวารหนัก : ไม่พบริดสีดวงทวาร

## 10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

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

## 11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Letting go phase ระยะกึ่งพึงพา มารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ มีความสงสัยไม่มั่นใจในการเลี้ยงดูบุตรเนื่องจากเป็นครรภ์แรก

## 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

จากการสังเกตมารดาหลังคลอดพูดคุยถึงบุตรอยู่บ่อยครั้ง และมีสีหน้ายิ้มแย้ม

## 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

- ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

การคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซีมเศร้า

## คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลังกกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย งดยกของหนัก

2. แนะนำมารดาทำความสะอาดร่างกายทารกโดยใช้น้ำอุ่นและหลังทำความสะอาดร่างกายเสร็จใส่เสื้อผ้า ผ้าอ้อม ใส่หมวก ห่อผ้า เป็นการรักษาความอบอุ่นร่างกายทารกเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนของร่างกาย ทารกจากการพา การนำ และการระเหย

3. แนะนำมารดาให้สังเกตอาการของการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิกายของทารก

3.1 อุณหภูมิกายสูง เช่น ผิวหนังแดง เหงื่อออก ตัวร้อน หายใจเร็ว เป็นต้น ให้การพยาบาลด้วยเช็ดตัวทารกหรือเอาผ้าห่อตัวออก

3.2 อุณหภูมิกายต่ำ เช่น ซึม ตัวเย็น หน้าซีด กระจกกระส่ำ ปลายมือปลายเท้าเขียว หายใจเร็ว ดูนมได้น้อย เป็นต้น ให้เพิ่มความอบอุ่นโดยใส่ถุงมือ ถูเท้า ใส่เสื้อผ้าหลายชั้น หรือห่อตัวทารก เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายของทารกให้คงที่

## พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 8

### ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดลดปริมาณการรับประทานนมหวาน รับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 8 แก้วต่อวัน
2. มารดาสามารถให้นมบุตรได้อย่างถูกวิธี
3. มารดาหลังคลอด บอกว่ารู้สึกอ่อนเพลียลดลงเนื่องจากได้นอนพักในช่วงที่ทารกหลับ
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านวันละ 15-30 นาที

### 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 8-10 แก้วต่อวัน
2. มารดาสามารถให้นมบุตรได้อย่างถูกวิธี
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่มีอาการอ่อนเพลีย
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

### การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้รับประทานอาหารเช้าจำพวกเนื้อ นมไข่ เพื่อให้เป็นการสร้างโปรตีนไปช่วยให้แผลหายไวมากขึ้น สามารถรับประทานอาหารเช้าได้ทุกชนิด ยกเว้นของหมักดองอาหารรสจัด และอาหารที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เพราะสารเหล่านี้ถูกขับออกมาทางน้ำนมสู่ทารกได้

2. การส่งเสริมการทำกิจกรรมหรือเสริม สร้างพลังทางจิตวิญญาณ เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการทำกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมงานสร้างสรรค์ที่ทำแล้วประสบผลสำเร็จโดยเร็ว ได้แก่ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ และกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวให้ดียิ่งขึ้น 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. คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอดเท่ากับ 7 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1

### ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ป่วย : มารดาหลังคลอดหญิงไทย อายุ : 37 ปี เตียง : 18

Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 2 วัน

ชนิดการคลอด : normal vaginal delivery

ข้อบ่งชี้การคลอด : เจ็บครรภ์คลอดครบกำหนด

การวินิจฉัยโรคปัจจุบัน : Term pregnancy with Maternal Obesity

ความหมาย : อายุครรภ์ครบกำหนดร่วมกับการตั้งครรภ์ในสตรีที่มีภาวะอ้วน

### อาการสำคัญที่นำมาโรงพยาบาล

น้ำเดิน 1 ชั่วโมงก่อนมาโรงพยาบาล

### ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน

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

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ ค้าขาย รายได้ 12,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้าง รายได้ 10,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต -

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์คลอด GA 39+5 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 3,440 กรัม. สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- ฝากครรภ์ 7 ครั้ง ตามเกณฑ์คุณภาพ ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

#### การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

หลังการตั้งครรภ์นี้วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด

#### ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

ปฏิเสธการเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

#### ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

ปฏิเสธการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

## ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

### 2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้หน้ามโหลติ มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

### 3. Body condition ประเมินสถานะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

**ลักษณะทั่วไป :** มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี พูดคุยสื่อสารรู้เรื่อง แต่มีลักษณะเหม่อลอย มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีปวดศีรษะตาพร่ามัว ไม่มีจุกแน่นใต้ลิ้นปี่ ไม่มีภาวะขาบวม ไม่มีอาการสับสน

**ความสะอาดของร่างกาย :** จากการสังเกตมารดาหลังคลอดแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล ชุดไม่เรียบบริ้ว มีครบเลือดเปื้อนผ้าถุง ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

**ภาวะซีด :** Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

**ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน :** ไม่มี Homan's sign

**การพักผ่อนนอนหลับ :** มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

**รับประทานอาหารและน้ำดื่ม :** อาหารธรรมดา

**ส่วนสูง :** 160 เซนติเมตร

**น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ :** 89 กิโลกรัม BMI 34.77 kg/m<sup>2</sup> แปลผล Obesity

**น้ำหนักก่อนคลอด 101 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 98 กิโลกรัม**

**น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 12 กิโลกรัม**

### 4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 37.6 องศาเซลเซียส

- PR = 98 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 140/77 มิลลิเมตรปรอท

### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

**หัวนม :** ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมชูดี้ทั้ง 2 ข้าง ยาว 0.8 เซนติเมตร

**การหลั่งของน้ำนม :** ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 8 คะแนน มีโอกาสประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจาก ประคองหรืออุ้มทารกยังไม่ถูกต้องบางครั้งและทารกอมลึกไม่ถึงลานนม

### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

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

### 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะ สีเหลืองเข้ม ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

### 8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- 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 ลูกนั่งลูกเดินไปเข้าห้องน้ำเองได้ แต่ไม่มีความสนใจดูแลตัวเอง และไม่มีญาติเฝ้าขณะอยู่โรงพยาบาล

### 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดสนใจทารก อุ้มและและพูดคุยกับทารก

### 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 2

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ ค้าขาย รายได้ 12,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้าง รายได้ 10,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต -

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์คลอด GA 39+5 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 3,440 กรัม. สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- ฝากครรภ์ 7 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 ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

**ภาวะซีด :** Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

**ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน :** ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารธรรมดา

ส่วนสูง : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 34.77 kg/m<sup>2</sup> แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 101 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 98 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 12 กิโลกรัม

#### 4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 37.6 องศาเซลเซียส

- PR = 98 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 140/77 มิลลิเมตรปรอท

#### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมซู้ติทั้ง 2 ข้าง ยาว 0.8 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 8 คะแนน มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจาก ประคองหรืออุ้มทารกยังไม่ถูกต้องบางครั้งและทารกอมลึกไม่ถึงลานนม

#### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

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

#### 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะ 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 ลักษณะชุ่มผืน

#### 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

มารดาหลังคลอดสนใจทารก อุ้มและและพูดคุยกับทารก

### 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

**ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล มีโอกาสเกิดภาวะติดเชื้อเนื่องจากมีแผลบริเวณฝีเย็บและโพรงมดลูก**

**ข้อมูลสนับสนุน**

S :

O : -มีแผลบริเวณฝีเย็บ ระดับ First degree tear

-มีแผลในโพรงมดลูก

-REEDA Scale 2 คะแนน

**กิจกรรมการพยาบาลและเหตุผล**

1. ประเมินลักษณะของแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา ถ้าพบอาการผิดปกติ เช่น แผลฝีเย็บบวม แดง น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ควรรายงานแพทย์เพื่อการรักษา
2. ดูแลและแนะนำการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ทุกครั้งหลังถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ โดยการเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลังไม่เช็ดย้อนไปมา เพราะจะทำให้หน้าเชื้อจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอดและแผลฝีเย็บทำให้เกิดการติดเชื้อได้
3. แนะนำให้เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่น้ำคาวปลาเปียกชุ่ม หรือทุก 3 ชั่วโมง อย่าปล่อยให้ผ้าอนามัยแห้งหมาดจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อ ก่อให้เกิดการติดเชื้อได้
4. ตรวจวัดระดับยอตมดลูกทุกวันในช่วงเวลาเดียวกัน เพื่อประเมินการติดเชื้อในโพรงมดลูกและก่อนตรวจให้มารดาหลังคลอดถ่ายปัสสาวะก่อนทุกครั้ง
5. ตรวจและบันทึกสัญญาณชีพทุก 4 ชั่วโมง โดยเฉพาะอุณหภูมิร่างกาย ถ้ามีไข้จะบ่งบอกถึงการติดเชื้อ
6. กระตุ้นให้ลุกเดินบ่อย ๆ เพื่อช่วยให้เลือดไปเลี้ยงแผลได้ดีขึ้น
7. แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ผักและผลไม้เพราะอาหารที่มีโปรตีนและวิตามินซีจะช่วยให้การซ่อมแซมเนื้อเยื่อช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น
8. ออกกำลังกายโดย Kegel Exercise ขมิบก้นค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นค่อยปล่อยกล้ามเนื้อนับเป็น 1 ครั้ง ทำติดต่อกันเป็นประจำอย่างน้อย 45 นาที เพื่อช่วยกระชับกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน
9. การมีเพศสัมพันธ์ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ภายหลัง 4-6 สัปดาห์เพื่อป้องกันการฉีกขาดของแผลฝีเย็บและการติดเชื้อ

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 3

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ ค้าขาย รายได้ 12,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้าง รายได้ 10,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต -

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์คลอด GA 39+5 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 3,440 กรัม. สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- ฝากครรภ์ 7 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 ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

**ภาวะซีด :** Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารธรรมดา

ส่วนสูง : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 34.77 kg/m<sup>2</sup> แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 101 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 98 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 12 กิโลกรัม

#### 4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 37.6 องศาเซลเซียส

- PR = 98 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 140/77 มิลลิเมตรปรอท

#### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดี้ทั้ง 2 ข้าง ยาว 0.8 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 8 คะแนน มีโอกาสประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจาก ประคองหรืออุ้มทารกยังไม่ถูกต้องบางครั้งและทารกอมลึกไม่ถึงลานนม

#### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

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

#### 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะ สีเหลืองเข้ม ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

#### 8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- 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 Letting go phase สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ สามารถดูแลบุตรได้

### 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดสนใจทารก อุ้มและและพูดคุยกับทารก

### 13. Baby ประเมินลักษณะทั่วไปของทารก

ทารกสมบูรณ์แข็งแรงดี

### การคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

- 1 คะแนน ในข้อคำถามมารดาหลังคลอดนอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท  
แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

### คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลีกเลี่ยงวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน
2. แนะนำการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ ทุกครั้งหลังถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ โดยการเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลังไม่เช็ดย้อนไปมา เพราะจะทำให้หน้าเชื้อจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอดและแผลฝีเย็บทำให้เกิดการติดเชื้อได้
3. แนะนำให้เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งที่น้ำคาวปลาเปียกชุ่ม หรือทุก 3 ชั่วโมง อย่าปล่อยให้ผ้าคาวปลาหมักหมมจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อ ก่อให้เกิดการติดเชื้อได้

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 4

คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอด 4 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

### คำแนะนำที่ให้

#### 1. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในระยะหลังคลอด

-การเปลี่ยนแปลงของมารดาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตสังคม ทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนโดยพบว่าการลดระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนและ โปรเจสเตอโรนอย่างรวดเร็วภายหลังการคลอดมี ความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในขณะที่ ตั้งครรภ์ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน จากกรรมระดับสูงมาก ทำให้สารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มสูงขึ้นเมื่อระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนลดลงทันทีหลังคลอดทำให้ระดับซีโรโทนินลดต่ำลงด้วย ส่งผลให้มารดา รู้สึกเบื่อหน่าย มีอาการนอนไม่หลับ และเป็นสาเหตุ การเกิดภาวะซึมเศร้าได้

-อาจเกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม หรือองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมหรือจากกระบวนการภายในร่างกาย เช่น มีประวัติบุคคลในครอบครัวหรือมารดาหลังคลอดเองมีความผิดปกติทางจิต เคยมีประวัติซึมเศร้า ภายหลังจากการคลอดบุตรคนแรก การสูญเสียเลือด น้ำและอิเล็กโทรลัยท์ 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) 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 ระยะตั้งครรรภ์ 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 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 ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดได้ทำกิจกรรมหรือกิจกรรมทางศาสนาที่เหมาะสมตามความต้องการ
5. E = exercise การออกกำลังกายช่วยให้สาร เอนโดรฟินหลังส่งผลให้ร่างกายสดชื่น การบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้ มีรูปร่างและทรวดทรงที่เหมาะสม ส่งเสริมบุคลิกภาพและสุขภาพที่ดีรวมทั้งช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนบางอย่างที่อาจจะตามมาในระยะหลังคลอด มารดาหลังคลอดปกติ ประมาณ 6 ถึง 8 ชั่วโมง ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยเร็วที่สุด กล่าวคือ เมื่อได้รับการพักผ่อนเพียงพอ และไม่มีปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อนใดๆ เกิดขึ้นก็ เริ่มบริหารร่างกายได้ทันที

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 6

### ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ชอบรับประทานอาหารหมักดอง
2. มารดาหลังคลอดซักถามถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการกลับสู่สภาพเดิม การเข้าอุ้งของมดลูก การปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก เนื่องจากเป็นครั้งแรก ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตร
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่ค่อยได้นอนกลางคืน รู้สึกอ่อนเพลียบางครั้ง
4. ไม่ได้ออกกำลังกายหลังคลอดเลย

### การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. ประเมินความรู้และให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอดเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการกลับสู่สภาพเดิม การเข้าอุ้งของมดลูก การปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก
2. แนะนำการทำความสะอาดร่างกายทารกโดยใช้น้ำอุ่นและหลังทำความสะอาดร่างกายเสร็จใส่เสื้อผ้า ผ้าอ้อม ใส่หมวก ห่อผ้า เป็นการรักษาความอบอุ่นร่างกายทารกเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนของร่างกายทารกจากการพา การนำ และการระเหย
3. แนะนำมารดาและญาติ เมื่อทารกขับถ่าย เบิกขึ้นควรเปลี่ยนผ้าอ้อม ให้การพยาบาลควรล้างมือและเช็ดให้แห้งก่อนสัมผัสทารก เพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อน
4. แนะนำมารดาเกี่ยวกับวิธีการห่อตัวทารกที่ถูกต้อง เพื่อรักษาอุณหภูมิทารกให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปกติ ในตอนกลางวัน อากาศร้อนไม่ควรห่อตัวแน่นเกินไปจะทำให้ทารกมีไข้ได้ หากอากาศเย็นให้ห่อตัวทารกให้มิดชิดเพื่อให้ความอบอุ่นแก่ทารก
5. แนะนำการนอนหลับพักผ่อนในช่วงกลางวันเพิ่มเติม หลังกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน
6. สนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือการเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ในแต่ละวันอาจแบ่งการออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ครั้งละ 10 นาทีวันละ 3 ครั้ง เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 7

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

### 1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

#### ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถานภาพสมรส คู่ อาชีพ ค้าขาย รายได้ 12,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี
- สามีอายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ รับจ้าง รายได้ 10,000 บาท/เดือน

#### สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต -

#### ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- ครรภ์ที่ 1 อายุครรภ์คลอด GA 39+5 wks. คลอดโดยวิธี normal delivery คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ เป็นทารกเพศหญิง น้ำหนักแรกคลอด 3,440 กรัม. สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- ฝากครรภ์ 7 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 ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

**ภาวะซีด :** Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารธรรมดา

ส่วนสูง : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 34.77 kg/m<sup>2</sup> แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 101 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 98 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 12 กิโลกรัม

#### 4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 37.6 องศาเซลเซียส

- PR = 98 ครั้ง/นาที

- RR = 20 ครั้ง/นาที

- BP = 140/77 มิลลิเมตรปรอท

#### 5. Breast and Lactation เต้านมและการหลั่งน้ำนม

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

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดี้ทั้ง 2 ข้าง ยาว 0.8 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 8 คะแนน มีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจาก ประคองหรืออุ้มทารกยังไม่ถูกต้องบางครั้งและทารกอมลึกไม่ถึงลานนม

#### 6. Belly and Uterus ประเมินหน้าท้องและมดลูก

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

#### 7. Bladder ประเมินการขับถ่ายปัสสาวะ

มารดาปัสสาวะ สีเหลืองเข้ม ไม่ขุ่น ไม่มีตะกอน ไม่มี bladder full

#### 8. Bleeding and Lochia ประเมินลักษณะและปริมาณของน้ำคาวปลา

- 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 Letting go phase สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ สามารถดูแลบุตรได้

### 12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

มารดาหลังคลอดสนใจทารก อุ้มและและพูดคุยกับทารก

### 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
3. แนะนำการบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด หลักการบริหารร่างกายในระยะหลังคลอด
  - 3.1. การบริหารร่างกายควรเริ่มต้นหลังจากมารดาได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และไม่มีอาการอ่อนเพลียหรือวิงเวียนศีรษะ
  - 3.2. ในระยะวันแรกหลังคลอดควรตั้งต้นการบริหารร่างกายจากท่าที่ง่ายๆและเบาๆหลังจากนั้นค่อยเพิ่มขึ้นตามลำดับความสามารถและความพร้อมของร่างกายมารดาแต่ละคน
  - 3.3. ควรเริ่มต้นบริหารร่างกายอย่างช้าๆแล้วค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆมีจังหวะและนุ่มนวล
  - 3.4. ระยะแรกของการบริหารร่างกายมารดาจะเจ็บแผลที่ฝีเย็บหรือปวดท้องจากการหดตัวของมดลูกจึงทำให้ไม่อยากจะบริหารร่างกายแต่อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องอาศัยความพยายามและอดทนฝืนบริหารร่างกายต่อไปจนกว่าผ่านพ้นระยะแรกนี้ได้
  - 3.5. ขณะที่บริหารร่างกายถ้ามารดามีอาการวิงเวียนศีรษะตาพร่าใจสั่นเจ็บหน้าอกหรือรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดบริหารร่างกายทันทีและหากพักผ่อนแล้วยังคงมีอาการอยู่ควรรายงานแพทย์

## พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 8

### ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมา

1. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ งดของหมักดอง และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 8-10 แก้วต่อวัน
2. มารดาหลังคลอด บอกว่ารู้สึกอ่อนเพลียลดลงเนื่องจากได้นอนพักในช่วงที่ทารกหลับ
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านและการเดิน

### การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ งดอาหารไขมันสูง และอาหารรสจัด พยายามจำกัดโซเดียม โดยการทำอาหารเองและควบคุมส่วนผสมน้ำปลา เกลือ ซีอิ๊ว น้ำตาลและผงชูรส เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในมารดาหลังคลอดที่มีอายุมาก
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. มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้น 10-12 แก้วต่อวัน
2. มารดาหลังคลอดไม่มีหิวนมแตก สามารถให้นมบุตรได้ถูกวิธี อมหัวนมลึกถึงลานนม
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่มีอาการอ่อนเพลีย
4. มารดาหลังคลอดออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 5-10 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

### การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. แนะนำให้รับประทานอาหารจำพวกเนื้อ นมไข่ เพื่อให้เป็นการสร้างโปรตีนไปช่วยให้แผลหายไวมากขึ้น สามารถรับประทานอาหารได้ทุกชนิด 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. คะแนนความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอดของมารดาหลังคลอดเท่ากับ 8 คะแนน จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน
2. การคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซีมเศร้า