



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 บทบาทการพยาบาลที่ต้องการไปปฏิบัติการทำงาน

Direct care

Consultation

พัฒนาระบบบริการและคุณภาพการพยาบาล

อื่น ๆ ระบุ

สาขาความเชี่ยวชาญหรือความสนใจเฉพาะทาง

การดูแลสตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

หัวข้อ/ประเด็นการปฏิบัติ Faculty Practice...การดูแลสตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก 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. สตรีตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก หมายถึง การตั้งครรภ์ของสตรีที่มีอายุเท่ากับ 35 ปีหรือมากกว่านับจากวันเกิดจนถึงวันกำหนดคลอด ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ต้องตรวจหาความผิดปกติทางโครโมโซมของทารกในครรภ์

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

กลุ่มเป้าหมาย/หน่วยงาน...สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก แผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

ระยะเวลา..... มิถุนายน 2567 - พฤษภาคม 2568.....จำนวน...94...ชั่วโมง

เป้าหมาย/ผลลัพธ์

ระยะสั้น

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

ระยะยาว

1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และไม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในช่วง 6 สัปดาห์หลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
ครั้งที่ 1 12 มิถุนายน 2567 (3 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 19 มิถุนายน 2567 (3 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 26 มิถุนายน 2567 (3 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3</u> -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซึ่มเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)	-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์	1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B 2.ผลการคัดกรองภาวะซึ่มเศร้าของสตรีหลังคลอด 2 สัปดาห์
ครั้งที่ 4 3 กรกฎาคม 2567 (3 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 4</u> -ประเมินความรู้และให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด และการป้องกันภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-รายงานผลการประเมินความรู้
ครั้งที่ 5 10 กรกฎาคม 2567 (6 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 5</u> -วางแผนให้การพยาบาลเพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดกับผู้คลอดและครอบครัวตาม “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดา	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-แผนการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดโดยมีส่วนร่วมของครอบครัวในด้าน 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 17 กรกฎาคม 2567 (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 24 กรกฎาคม 2567 (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 31 กรกฎาคม 2567	<u>พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 8</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่าน มาร่วมกับมารดาหลังคลอดและ	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกการให้การดูแลมารดา หลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
(6 ชม.)	<p>ครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล</p> <p>-ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>		
<p>ครั้งที่ 9</p> <p>7 สิงหาคม 2567</p> <p>(4 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>ครั้งที่ 10</p> <p>14 สิงหาคม 2567</p> <p>(4 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>ครั้งที่ 11 11 ธันวาคม 2567 (3 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>ครั้งที่ 12 18 ธันวาคม 2567 (3 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>ครั้งที่ 13 25 ธันวาคม 2567 (3 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>ครั้งที่ 14 1 มกราคม 2568 (3 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>ครั้งที่ 15 8 มกราคม 2568 (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>-แผนการให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวในด้าน การรับประทานอาหาร การให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด การนอนหลับพักผ่อน ความเชื่อและการออกกำลังกาย</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
<p>ครั้งที่ 16 15 มกราคม 2568 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 6</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับผู้ป่วยและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล</p>
<p>ครั้งที่ 17 22 มกราคม 2568 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 7</u> -ซักประวัติและตรวจร่างกายสตรีหลังคลอดโดยใช้แนวคิด 13B -ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรองภาวะซีมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ)</p>	<p>-แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลอุตรดิตถ์</p>	<p>1.รายงานการประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกตามหลัก 13B 2. ผลการคัดกรองภาวะซีมเศร้าของสตรีหลังคลอด 6 สัปดาห์</p>
<p>ครั้งที่ 18 29 มกราคม 2568 (6 ชม.)</p>	<p><u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 8</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล -ให้การพยาบาลผู้ป่วยโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวตาม “NURSE Program” ด้านการดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัว</p>	<p>-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์</p>	<p>-บันทึกการให้การดูแลมารดาหลังคลอด -การปรับแผนการให้การดูแล</p>

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
	เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย		
ครั้งที่ 19 12 มีนาคม 2568 (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
ครั้งที่ 20 9 เมษายน 2568 (4 ชม.)	<u>พบกรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 10</u> -ประเมินผลการพยาบาลในครั้งที่ผ่านมาร่วมกับมารดาหลังคลอดและครอบครัวและปรับแผนการให้การดูแล -สนทนากลุ่มกับมารดาหลังคลอดและสมาชิกในครอบครัวเพื่อสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร้าหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-บันทึกสรุปผลการดูแลมารดาหลังคลอด

วันที่ (เวลา)	ขั้นตอน/รายละเอียดกิจกรรม	สถานที่	ผลผลิต
7 พฤษภาคม 2568 (4 ชม.)	-ให้สตรีหลังคลอดทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการ ฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์ (8 ข้อ) -ประเมินความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผล ต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อาการของภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	-บ้านผู้ป่วย หมู่ 5 ตำบลท่าเสา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์	-ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้า ของสตรีหลังคลอด -รายงานผลการประเมิน ความรู้

ลงชื่อ.....*พชชา สุดแดน*.....ผู้ปฏิบัติ
(นางสาวพชชา สุดแดน)

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

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์

ลงชื่อ.....ผู้กำกับติดตามแผน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดุจเดือน เขียวเหลือง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

แบบรายงานผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty Practice)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์

ปีการศึกษา 2567 (12 มิถุนายน 2567 – 12 มีนาคม 2568)

1. ชื่อ-สกุล นางสาวพัชชา สุดแดน
2. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล การพยาบาลผดุงครรภ์
3. กลุ่มประชากรเป้าหมาย สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
4. สถานที่ปฏิบัติการพยาบาล หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
และเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพม่อนดินแดง

5. ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ระหว่างวันที่ 12 มิถุนายน 2567 ถึงวันที่ 12 มีนาคม 2568

รวมระยะเวลาปฏิบัติงาน 86 ชั่วโมง

6. ผลการดำเนินงาน

6.1 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

6.1.1 สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก ทั้งหมดจำนวน 2 คน พบผลลัพธ์ดังนี้

1) สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก ทั้งหมดจำนวน 2 คน มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร่าหลังคลอด และการป้องกันการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอดอยู่ในระดับมากขึ้นไป (มากกว่า 7 คะแนนจาก 10 คะแนน) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2) สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอด อาการของภาวะซีมเศร่าหลังคลอด และการป้องกันการเกิดภาวะซีมเศร่าหลังคลอดหลังให้ความรู้มากกว่าก่อนให้ความรู้

3) ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก จำนวน 2 คน มีคะแนนแบบคัดกรองภาวะซีมเศร่าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย น้อยกว่า 3 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซีมเศร่า

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดต่อสถานบริการสุขภาพ

จากการที่ได้ปฏิบัติการพยาบาลร่วมกับทีมสุขภาพของแผนกหลังคลอด โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ โดยได้มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน เพื่อส่งเสริมให้สตรีหลังคลอดสามารถปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด รวมทั้งการให้การพยาบาลเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร่าหลังคลอด ตามแนวคิด “NURSE Program” ได้แก่ การดูแลให้มารดาได้รับอาหารและน้ำอย่างเพียงพอ ให้คำแนะนำมารดาและครอบครัวเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก การพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งเสริมการทำกิจวัตรหรือกิจกรรมทางศาสนาตามความต้องการ และการออกกำลังกาย รวมทั้งติดตามประเมินภาวะซีมเศร่าหลังคลอดที่บ้านของกรณีศึกษาเป็นระยะๆ และร่วมแก้ไขปัญหามาตามรายการปัญหาของมารดาหลังคลอด ทำให้แผนกหลังคลอดโรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ได้แนวทางในการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อป้องกันภาวะซีมเศร่าที่สามารถเกิดขึ้นได้หลังจากที่มารดาหลังคลอดกลับบ้าน ซึ่งในระยะหลัง

คลอด ภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของมารดาทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตสังคม จึงต้องมีการให้คำแนะนำและติดตามเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น

6.3 ผลลัพธ์ที่เกิดต่ออาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

สตรีหลังคลอดที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุมาก ยังเลือกรับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์ สำหรับการออกกำลังกายของสตรีหลังคลอดยังไม่สามารถทำได้ตามหลักการเนื่องจากต้องมีภาระในการดูแลทารก รวมทั้งในสตรีหลังคลอดครรภ์แรกมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปรับบทบาทการเป็นมารดา ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุตร ความไม่สะดวกสบายภายหลังคลอด การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของร่างกายทั้งในช่วงตั้งครรภ์ และหลังคลอด หากไม่สามารถปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาได้ อาจส่งผลให้มารดาเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ดังนั้นการเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอย่างต่อเนื่องจึงเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาลผดุงครรภ์และที่สำคัญควรมีการแนะนำแหล่งข้อมูลที่มารดาจะเข้าถึงได้ง่าย และสะดวกต่อการได้รับข้อมูล เพื่อเปิดโอกาสให้มารดาได้ระบายความรู้สึก ส่งเสริมความมั่นคงทางด้านอารมณ์ของมารดาได้ยิ่งขึ้น ลดการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้

ลงชื่อ..... **พัทธา สดแดน**

(.....)

อาจารย์ผู้ปฏิบัติการพยาบาล

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ-สกุลผู้ป่วย มารดาหลังคลอดหญิงไทย อายุ 37 ปี เตี้ย 10

Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน

ชนิดการคลอด normal delivery

การวินิจฉัยโรคปัจจุบัน Elderly pregnancy

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ลูกจ้างทำความสะอาด รายได้ 8,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 38 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ลูกจ้างโรงงานน้ำตาล รายได้ 9,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,220 กรัม

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี ไม่มี ความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 2 คะแนนขณะ พัก 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 : รับประทานอาหารธรรมดาที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของถาด และ รับประทานผลไม้ ดื่มน้ำปริมาณ 2,000 ml./วัน

ส่วนสูง : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 52 กิโลกรัม BMI 20.31 kg/m² แผลผล ปกติ

น้ำหนักตัวก่อนคลอด 62 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 59 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 10 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 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 ไม่มีการคั่งค้างของปัสสาวะ 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 มีโอกาสเกิดภาวะ Ketoacidosis และ Hypoglycemia เนื่องจากมารดา

ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม

ข้อมูลสนับสนุน

S: มารดาหลังคลอดบอกว่า “ก็คุมอาหารบ้าง ไม่คุมบ้าง บางทีมันคุมไม่ได้เพราะไม่มีคนอยู่บ้าน มีอะไรให้กินก็กินแบบนั้น”, “ของหวานก็กินนะ กินบ้าง”

O: - จากการสังเกตมารดาได้รับประทานอาหารธรรมดาที่โรงพยาบาลจัดให้ได้ 2/3 ของถาด และรับประทานผลไม้ เช่น ส้ม รับประทานขนมหวาน

กิจกรรมการพยาบาล

1. ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อมูลที่สงสัย เพื่อวางแผนให้การพยาบาลอย่างเหมาะสม
2. อธิบายให้สตรีตั้งครรภ์และครอบครัวให้เข้าใจถึงการดำเนินของโรค ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น แผนการดูแลรักษา เพื่อให้เกิดความตระหนักและให้ความร่วมมือในการรักษา
3. ให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ดังนี้

3.1 การควบคุมอาหาร แนะนำให้รับประทานให้เพียงพอต่อความต้องการใช้พลังงาน และรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เช่น ขนมหวาน ทูเรียน ลองกอง แกงเขียวหวาน และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น ข้าวเหนียว ขนมปัง เป็นต้น เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

3.2 พักผ่อนอย่างเพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อส่งเสริมขบวนการ metabolism และนำกลูโคสไปใช้ให้มากขึ้น การออกกำลังกายควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 1-2 ชั่วโมง การออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อป้องกันการเกิดภาวะ ketoacidosis

3.3 สังเกตและดูแลตนเองเมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ หิว เหงื่อออก กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตามัวหรือเห็นภาพซ้อน มึนงง ปวดศีรษะ ซีด ผิวหนังขึ้น แต่ซีฟจรปกติ หากเกิดอาการดังกล่าวให้รับประทานของหวานหรือดื่มน้ำหวานทันทีและนอนพัก

3.4 สังเกตและดูแลตนเองเมื่อมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ได้แก่ กระหายน้ำ ปากแห้ง คลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องผูก สับสน มองเห็นไม่ชัด ปัสสาวะมาก ปวดศีรษะ ผิวหนังร้อนแห้ง หายใจเร็ว อ่อนเพลีย ซีฟจรเร็ว หายใจมีกลิ่นอะซิโตน หากเกิดอาการต้องดูแลให้ได้รับอินซูลินที่เหมาะสมกับระดับน้ำตาลในเลือด

3.5 แนะนำการคุมกำเนิดที่เหมาะสม โดยใช้ยาคุมชนิดฮอร์โมนเดี่ยว ซึ่งมีทั้งแบบฉีดและแบบยาเม็ด ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combinec traceptive) เพราะจะมีผลต่อ metabolism ของคาร์โบไฮเดรต รวมทั้งเสี่ยง myocardial infarction และ thromboembolism ได้ หากจำเป็นควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนต่ำ (Progestogen-only pills (POP], Mini pills) หลีกเลี่ยงการใส่ห่วงอนามัยเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้

4. ประเมินระดับน้ำตาลในเลือด โดยตรวจประเมินก่อนอาหารทุกครั้ง และก่อนนอน ซึ่งหากค่าระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่า 80 mg% หรือมากกว่า 200 mg% ให้รีบรายงานแพทย์ทันที

พบกรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2

การประเมินสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารก ตามหลัก 13B

1. Background ศึกษาภูมิหลังของมารดา

ข้อมูลส่วนบุคคล

- มารดาหลังคลอด อายุ 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ลูกจ้างทำความสะอาด รายได้ 8,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 38 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ลูกจ้างโรงงานน้ำตาล รายได้ 9,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,220 กรัม

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้น้ำนมไหลดี ไม่มี ความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 2 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 : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 52 กิโลกรัม BMI 20.31 kg/m² แผลผล ปกติ

น้ำหนักตัวก่อนคลอด 62 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 59 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 10 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 ไม่มีกุดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดิ 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 ครั้งต่อหน้าที่

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 น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น 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 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ลูกจ้างทำความสะอาด รายได้ 8,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 38 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ลูกจ้างโรงงานน้ำตาล รายได้ 9,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,220 กรัม

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้หน้านมไหลดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 2 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 : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 52 กิโลกรัม BMI 20.31 kg/m² แผลผล ปกติ

น้ำหนักตัวก่อนคลอด 62 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 59 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 10 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 ไม่มีกุดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดิ 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

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 37 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา สถานภาพสมรส โสด อาชีพ ลูกจ้างทำความสะอาด รายได้ 8,000 บาท/เดือน ปัจจุบันอาศัยอยู่กับสามี และพ่อแม่สามี

- สามีอายุ 38 ปี เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 อาชีพ ลูกจ้างโรงงานน้ำตาล รายได้ 9,000 บาท/เดือน

สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

ลักษณะบ้านเป็นบ้านปูนชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต

-

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดปัจจุบัน

- Gravida 1 Para 1-0-0-1 last 1 วัน คลอดที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ ทารกเพศชาย น้ำหนักแรกคลอด 3,220 กรัม

- ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

ก่อนการตั้งครรภ์คุมกำเนิดโดยการรับประทานยาคุมกำเนิดชนิดเม็ด หลังการตั้งครรภ์วางแผนคุมกำเนิดโดยวิธีการฉีดยาคุมกำเนิด และใช้ถุงยางอนามัย

ประวัติความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ประวัติการแพ้อาหาร ยา และสารเคมี

-

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

ปฏิเสธการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

2. Believe ความเชื่อ

มารดาหลังคลอดมีความเชื่อว่าหลังจากคลอดบุตร ควรรับประทานหัวปลี น้ำขิง เพราะช่วยให้ให้น้ำนมไหลดี ไม่มีความเชื่อเรื่องการอยู่ไฟ

3. Body condition ประเมินสภาวะทั่วไปของมารดาหลังคลอด

ลักษณะทั่วไป : มารดาหลังคลอดนอนพักอยู่บนเตียง รู้สึกตัวดี มีอาการปวดแผล pain score 2 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 : 160 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 52 กิโลกรัม BMI 20.31 kg/m² แผลผล ปกติ

น้ำหนักตัวก่อนคลอด 62 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 59 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 10 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 ไม่มีกุดเจ็บ ไม่มีปวด บวม แดง ร้อน

หัวนม : ประเมินลักษณะของหัวนม หัวนมขูดิ 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

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 ของโรงพยาบาลอุตรดิตถ์

0 คะแนน แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 1/2-1 ชั่วโมงทุกวัน สำหรับการทำงานในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ควรทำงานที่ออกแรงน้อย งดยกของหนัก
2. แนะนำมารดาทำความสะอาดร่างกายทารกโดยใช้น้ำอุ่นและหลังทำความสะอาดร่างกายเสร็จใส่เสื้อผ้า ผ้าอ้อม ใส่หมวก ห่อผ้า เป็นการรักษาความอบอุ่นร่างกายทารกเพื่อป้องกันการสูญเสียความร้อนของร่างกายทารกจากการพา การนำ และการระเหย
3. แนะนำมารดาให้สังเกตอาการของการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิกายของทารก
 - 3.1 อุณหภูมิกายสูง เช่น ผิวน้ำแดง เหงื่อออก ตัวร้อน หายใจเร็ว เป็นต้น ให้การพยาบาลด้วยเช็ดตัวทารกหรือเอาผ้าห่อตัวออก
 - 3.2 อุณหภูมิกายต่ำ เช่น ซึม ตัวเย็น หน้าซีด กระสับกระส่าย 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 Elderly pregnancy

ความหมาย : อายุครรภ์ครบกำหนดรวมกับการตั้งครรภ์ในสตรีที่อายุมากกว่า 35 ปี

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 ชุดไม่เรียบบ่อย มีครบเลือดเปื้อนผ้าถุง ผมยุ่ง ไม่มีกลิ่นตัว

ภาวะซีด : Conjunctiva ไม่ซีด ประเมิน Capillary refill time ค้นตัวภายใน 2 วินาที

ประเมินภาวะหลอดเลือดดำอักเสบและอุดตัน : ไม่มี Homan's sign

การพักผ่อนนอนหลับ : มารดาหลังคลอดสามารถนอนหลับพักผ่อนได้ มีอาการอ่อนเพลีย

รับประทานอาหารและน้ำดื่ม : อาหารธรรมดา

ส่วนสูง : 168 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 31.5 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 116 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 108 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 8 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.9 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 หัวนมซุตี้ทั้ง 2 ข้าง ยาว 0.8 เซนติเมตร

การหลั่งของน้ำนม : ไม่มีน้ำนมไหลออกมา

LATCH Assessment (LATCH): 8 คะแนน มีโอกาสประสบผลสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจาก ประคองหรืออุ้มทารกยังไม่ถูกต้องบางครั้งและทารกอมลิ้นไม่ถึงลานนม

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 : 168 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 31.5 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 116 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 108 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 8 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.9 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 ลักษณะชุ่มชื้น

9. Bottom ประเมินฝีเย็บ บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและทวารหนัก

- ประเมินโดยใช้หลักการ REEDA ได้ 2 คะแนน

- ทวารหนัก ไม่พบริดสีดวงทวาร ไม่มีอาการบวม

10. Bowel Movement การทำงานของลำไส้

มารดาหลังคลอดรับประทานได้ปกติ ไม่มีอาการอึดท้อง ไม่มีอาการจุกเสียดแน่น ยังไม่มีการขับถ่ายอุจจาระ

11. Blues ภาวะด้านจิตใจการปรับตัวของมารดา

จากการประเมินมารดาอยู่ในระยะ Taking in phase มารดาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ลูกนั่งลุกเดินไปเข้าห้องน้ำเองได้ แต่ไม่มีความสนใจดูแลตัวเอง และไม่มีญาติเฝ้าขณะอยู่โรงพยาบาล

12. Bonding and Attachment สัมพันธภาพระหว่างมารดากับทารก

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 น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น 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 : 168 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 31.5 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 116 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 108 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 8 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.9 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 ของโรงพยาบาลอุดรดิตถ์

1 คะแนน ในข้อคำถามมารดาหลังคลอดนอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท

แปลผล ไม่มีภาวะซึมเศร้า

คำแนะนำที่ให้

1. แนะนำให้มารดาหลังคลอดได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมการพักผ่อน เพื่อให้ลดการใช้ออกซิเจนของมารดาหลังคลอด ควรหลับกลางวันขณะทารกหลับประมาณ 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) ความสนใจหรือความเพลิดเพลินใจใน 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 การเข้าอู่ของมดลูก การปฏิบัติตัวหลังคลอด การดูแลทารก เนื่องจากเป็นครั้งแรก ไม่มีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตร
3. มารดาหลังคลอด บอกว่าไม่ค่อยได้นอนกลางคืน รู้สึกอ่อนเพลียบางครั้ง
4. ไม่ได้ออกกำลังกายหลังคลอดเลย

การพยาบาลที่ให้เพิ่มเติม

1. ประเมินความรู้และให้ความรู้แก่มารดาหลังคลอดเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการกลับสู่สภาพเดิม การเข้าอู่ของมดลูก 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 : 168 เซนติเมตร

น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ : 89 กิโลกรัม BMI 31.5 kg/m² แปลผล Obesity

น้ำหนักก่อนคลอด 116 กิโลกรัม น้ำหนักหลังคลอด : 108 กิโลกรัม

น้ำหนักที่เพิ่มตลอดการตั้งครรภ์ : 8 กิโลกรัม

4. Body Temperature and Blood pressure

- T = 36.9 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. การบริหารร่างกายควรเริ่มต้นที่หลังจากมารดาได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และไม่มีอาการอ่อนเพลียหรือวิงเวียนศีรษะ
 - 3.2. ในระยะวันแรกหลังคลอดควรตั้งต้นการบริหารร่างกายจากท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ หลังจากนั้นค่อยเพิ่มขึ้นตามลำดับความสามารถและความพร้อมของร่างกายมารดาแต่ละคน
 - 3.3. ควรเริ่มต้นบริหารร่างกายอย่างช้า ๆ แล้วค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีจังหวะและนุ่มนวล
 - 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