

## แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2566 (ระหว่างวันที่ 7 สิงหาคม 2566 – 25 กุมภาพันธ์ 2567)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ- สกุล อาจารย์จันทร์เพ็ญ อามพัฒน์

ความเชี่ยวชาญ การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ สตรีกรรมชั้น 4 โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี

**ความเป็นมา** ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus: GDM) เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ภาวะนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมารดาและทารก ดังนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมารดากลุ่มนี้ เนื่องจากมีประโยชน์โดยตรงต่อทั้งมารดาและทารก ผลต่อมารดา คือ การให้นมแม่ช่วยปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือดและช่วยลดความเสี่ยงการเกิดเบาหวานชนิดที่ 2 ในอนาคต ช่วยลดน้ำหนักหลังคลอดและเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งเป็นผลดีต่อการควบคุมภาวะต่ออินซูลิน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในระยะยาว ผลต่อทารก น้ำนมแม่มีสารอาหารที่เหมาะสมและช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดทารก ลดโอกาสเกิดภาวะน้ำตาลต่ำหลังคลอด ลดความเสี่ยงการเกิดโรคอ้วนและเบาหวานในอนาคต เพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดการติดเชื้อ และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ

**เป้าหมาย** เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

**วัตถุประสงค์** (เน้นการดูแลผู้ป่วย และความเชี่ยวชาญของตนเอง)

1. เพื่อนำความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดูแลส่งเสริมและแก้ไขปัญหา น้ำนม/เต้านมในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
2. เพื่อพัฒนาสมรรถนะความเชี่ยวชาญทางคลินิกเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ** (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ และความเชี่ยวชาญของตนเอง)

1. มารดาหลังคลอดในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโอกาสไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. อาจารย์มีสมรรถนะความเชี่ยวชาญทางคลินิกเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

<p>การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับพยาบาล)</p>
<p>เดือน สิงหาคม 2566 – กุมภาพันธ์ 2567 เวลา 13.00- 17.00 น.</p>	<p>1. เพื่อนำความเชี่ยวชาญด้าน การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากประสบการณ์สอนในภาคปฏิบัติ รวมทั้งการศึกษาวิจัย และหลักฐาน เชิงประจักษ์ไปประยุกต์ใช้ในการดูแล ส่งเสริมและกระตุ้นการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ให้ประสบ ความสำเร็จ</p> <p>2. เพื่อพัฒนาสมรรถนะ ความเชี่ยวชาญทางคลินิกเกี่ยวกับ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์</p>	<p>1. ประเมินความรู้และประสบการณ์ของมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p> <p>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเตรียมร่างกาย เช่น การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การเตรียมเต้านม และทักษะต่างๆ เช่น ท่าในการให้นม การบีบเก็บน้ำนม เป็นต้น</p> <p>3. สนับสนุนด้านจิตใจ เพื่อคลายความวิตกกังวลที่จะส่งผลต่อการสร้าง/หลังน้ำนม</p> <p>4. ให้การพยาบาลเพื่อแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับน้ำนม/เต้านม ที่เกิดจากความไม่เข้าใจของกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์</p> <p>5. ร่วมกับทีมพยาบาลในการติดตามการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ในระหว่างพักรักษาตัวในโรงพยาบาล</p> <p>6. สรุปและบันทึกผล ส่งต่อข้อมูลให้กับพยาบาลในกรณีที่พบว่าเสี่ยงต่อการไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ ไม่น้อยกว่า 80 ชั่วโมง



ผลการดำเนินการ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ อาจารย์จันทร์เพ็ญ อามพัฒน์ **ความเชี่ยวชาญ** การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ **หน่วยให้บริการ** สูติกรรม ชั้น 4 โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี
2. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โดยใช้เทคนิคสร้างแรงจูงใจ Motivational Interviewing (MI)
3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน ส.ค. 66 - เดือน ก.พ. 67 เวลา 13.00-17.00 น.

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้ป่วยบริการ)
วันที่ 21, 22, 23 ส.ค. 66 เวลา 13.00-17.00 น. วันที่ 18, 19, 20 ก.ย. 66 เวลา 13.00-17.00 น. วันที่ 16, 17, 18 ต.ค. 66 เวลา 13.00-17.00 น. วันที่ 14, 15, 16 พ.ย. 66 เวลา 13.00-17.00 น. วันที่ 5, 6, 7 ธ.ค. 66 เวลา 13.00-17.00 น. วันที่ 22, 23, 24 ม.ค. 67 วันที่ 6, 7, 8 ก.พ. 67 เวลา 13.00-17.00 น.	1. เพื่อนำความเชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากประสบการณ์สอนในภาคปฏิบัติ รวมทั้งการศึกษาวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลส่งเสริมและกระตุ้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ให้ประสบความสำเร็จ 2. เพื่อพัฒนาสมรรถนะความเชี่ยวชาญทางคลินิกเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูก	1. ทวนสอบความรู้/ประสบการณ์ของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเตรียมร่างกาย เช่น การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การเตรียมเต้านม และทักษะต่างๆ เช่น ท่าในการให้นม การบีบเก็บน้ำนม เป็นต้น 3. สนับสนุนด้านจิตใจ เพื่อคลายความวิตกกังวลที่จะส่งผลต่อการสร้าง/หลังน้ำนม 4. ให้การพยาบาลเพื่อแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับน้ำนม/เต้านม	มารดาหลังคลอดในกลุ่มมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโอกาสไม่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมทั้งได้รับคำแนะนำได้รับกำลังใจ จนสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้สำเร็จใน 1 เดือนแรกหลังคลอด จำนวน 15 ราย หลังจากประเมินด้วย LATCH score ได้คะแนนการประเมิน อย่างน้อย 8 คะแนน 10

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับ พยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้ป่วยบริการ)</p>
	<p>ด้วยนมแม่ ในกลุ่มมารดาหลัง คลอดที่มีภาวะเบาหวานขณะ ตั้งครรภ์</p>	<p>5. ประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลังจาก สร้างแรงจูงใจ เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่</p> <p>5.1 ข้อคำถามในการประเมิน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความตระหนักและแรงจูงใจในปัญหา: การ ให้ข้อมูลและการตั้งคำถาม เช่น ตอนนีการไหล ของน้ำนมเป็นอย่างไร? ถ้าปล่อยไว้เช่นนี้ จะมี ผลตามมาอย่างไร? ถ้าน้ำนมมาเยอะอย่างที่ ต้องการ จะมีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นได้บ้าง?</li> <li>- ระดับความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง ที่ เป็นอยู่เห็นว่าเป็นปัญหาหรือไม่ ถ้าเห็น เคยลง มือแก้ปัญหาแล้วหรือยัง? ทำแล้ว ได้ผลอย่างไร? เคยทำได้อย่างไรต่อเนื่อง?</li> <li>- ความสามารถในการเปลี่ยนแปลง: ความรู้ ความเข้าใจว่าต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง? และ เปลี่ยนแปลงอย่างไร?</li> </ul> <p>สามารถทำได้หรือไม่ ? ตัวช่วย ?</p> <p>สรุปแนวทางการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ในมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์</p>	<p>ราย และได้คะแนนการประเมิน เต็ม 10 คะแนน 10 ราย</p>

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับ พยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้ความรู้และสร้างความเข้าใจ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของนมแม่ต่อการ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของทารก และลด ความเสี่ยงการเกิดเบาหวานในอนาคต อธิบาย ประโยชน์ต่อตัวมารดา เช่น ลดโอกาสเกิด เบาหวานชนิดที่ 2 ควบคุมน้ำหนัก และลด ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด</li> <li>2. การเริ่มให้นมแม่เร็วและต่อเนื่อง ส่งเสริม ให้มารดาได้ให้นมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงหลัง คลอด หากไม่มีข้อห้ามทางการแพทย์ สนับสนุนให้มารดาให้นมแม่อย่างเดียว ใน 6 เดือนแรก และต่อเนื่องร่วมกับอาหารตาม วัยจนอย่างน้อย 2 ปี</li> <li>3. การสนับสนุนด้านทักษะและเทคนิค สอนท่าทางการให้นมที่ถูกต้องเพื่อลดความ เจ็บปวดและเพิ่มประสิทธิภาพการดูดนม แนะนำวิธีบีบหรือปัมน้ำนมและการเก็บรักษา เพื่อป้องกันปัญหาน้ำนมไม่เพียงพอ เฝ้ารอ ปัญหา เช่น หัวนมแตก คัดตึง หรือท่อน้ำนมอุดตัน</li> </ol>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับ พยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
		<p>4. การเฝ้าระวังสุขภาพมารดาและทารก ประเมินระดับน้ำตาลในเลือดมารดาหลังคลอด อย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการสนับสนุนการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ สังเกตอาการภาวะน้ำตาลใน เลือดต่ำในทารกและติดตามการเจริญเติบโต ใช้การบันทึกข้อมูลและการติดตามเพื่อประเมิน ความต่อเนื่องของการให้นมแม่</p> <p>5. การสนับสนุนด้านจิตใจและครอบครัว ให้คำปรึกษาอย่างเป็นมิตร ลดความกังวลของ มารดาเกี่ยวกับภาวะเบาหวานและการเลี้ยงลูก กระตุ้นให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยดูแล มารดาและทารก เพื่อให้มารดามีเวลาพักและ ให้นมได้เต็มที่</p> <p>6. การเชื่อมโยงบริการสุขภาพและชุมชน จัดระบบติดตามต่อเนื่องหลังออกจาก โรงพยาบาล เช่น การเยี่ยมบ้านหรือคลินิกนม แม่ ประสานกับหน่วยบริการสุขภาพระดับปฐม ภูมิ (รพ.สต. หรือศูนย์สุขภาพชุมชน) เพื่อ สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่อง</p>	

<p>การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่.....เวลา.....</p>	<p>วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับ พยาบาล</p>	<p>ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)</p>
<p>รวม 84 ชั่วโมง</p>		<p>6. ร่วมกับทีมพยาบาลในการติดตามการ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดา หลังคลอดที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์</p> <p>7. สรุปและบันทึกผล ส่งต่อข้อมูลให้กับ พยาบาลในกรณี que พบว่าเสี่ยงต่อการไม่ประสบ ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p>	

## สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

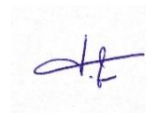
1. ได้รับประสบการณ์และพัฒนาทักษะวิชาชีพ ในการให้คำแนะนำ สนับสนุน และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แก่กลุ่มมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งช่วยเพิ่มความเชี่ยวชาญในการพยาบาลมารดาและทารก
2. เกิดความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจในวิชาชีพ จากการได้มีส่วนช่วยให้มารดาหลังคลอดที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีความมั่นใจและสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่อง อันส่งผลดีต่อสุขภาพมารดาและทารก

## การนำไปใช้ประโยชน์

### ด้านการจัดการเรียนการสอน

- ใช้ประสบการณ์จริงมาเป็น กรณีศึกษา (case study) เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจปัญหาและการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- พัฒนาสื่อการเรียนการสอน เช่น คู่มือ วิดีโอ หรือแผนการสอนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ถ่ายทอดทักษะการสื่อสารและการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการปฏิบัติงานจริง

ลงชื่อ



(นางจันทร์เพ็ญ อามพัฒน์)

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร



ลงชื่อ .....

(นางชนิษฐา เมฆกมล)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์