

แผนพัฒนารายบุคคลเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

ปีการศึกษา 2566 (ระหว่างเดือนธันวาคม 2566 – พฤษภาคม 2567)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ- สกุล นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา **ความเชี่ยวชาญ** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน  
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ รพ.พระปกเกล้า จ.จันทบุรี

**ความเป็นมา** สถานการณ์ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ในปัจจุบันพบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งภาวะดัชนีมวลกายเกินส่งผลกระทบต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ และเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ พยาบาลจึงมีบทบาทที่สำคัญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินตลอดการตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย จะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้

**เป้าหมาย** เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุม น้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะดัชนีมวลกายเกินระหว่างเดือน	เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของ น้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์	1. ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ ในการมาฝากครรภ์ครั้งแรก โดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก โดยคิดคำนวณจากน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์มีดัชนีมวลกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตรม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์

<p>การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา</p>	<p>วัตถุประสงค์</p>	<p>การปฏิบัติการพยาบาล</p>
<p>ธันวาคม 2566 – พฤษภาคม 2567 ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 08.00-12.00น.</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ชักประวัติหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยของภาวะดัชนีมวลกายเกิน เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น</li> <li>3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เหมาะสม และควบคุมการเพิ่มน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้เป็นตามเกณฑ์เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น</li> <li>4. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสมแต่ละสัปดาห์</li> <li>5. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย</li> <li>6. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีหัวข้อเกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลทบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์</li> <li>7. ให้คำแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้าน ลงในแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปี ขึ้นไป ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย โดยให้หญิงตั้งครรภ์ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองเป็นรายสัปดาห์ โดยให้ทำเครื่องหมายถูกลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้หญิงตั้งครรภ์พิจารณาดูว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่พยาบาลให้คำแนะนำ</li> </ol>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่/เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>8. การมาตรวจตามนัดครั้งต่อไปให้หญิงตั้งครรภ์นำข้อมูลที่บ้านที่ข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านในแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ให้กับพยาบาลที่อยู่จุดซักประวัติเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหารและปัญหาอุปสรรคเพื่อนำมาข้อมูลมาวางแผนในการปรับพฤติกรรมรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์และติดตามอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัด</p> <p>9. สรุปผลการปฏิบัติตัวและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักร่วมกับหญิงตั้งครรภ์</p>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญ 96 ชั่วโมง



แบบบันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ- สกุล นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา

ความเชี่ยวชาญ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ รพ.พระปกเกล้า จ.จันทบุรี

2. เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน

3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน</p> <p>ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 08.00-12.00 น. (วันละ 4 ชั่วโมง)</p> <p>วันที่ 18-19,25-26 ธันวาคม 2566 (16 ชั่วโมง)</p> <p>วันที่ 15-16, 22-23 มกราคม 2567 (16 ชั่วโมง)</p> <p>วันที่ 5-6,12-13,19-20 กุมภาพันธ์ 2567 (24 ชั่วโมง)</p> <p>วันที่ 4,11,18,25 มีนาคม 2567 (16 ชั่วโมง)</p> <p>วันที่ 1,22,29 เมษายน 2567 (12 ชั่วโมง)</p> <p>วันที่ 13,20,27 พฤษภาคม 2567 (12 ชั่วโมง)</p>	<p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) ของหญิงตั้งครรภ์ ในการมาฝากครรภ์ครั้งแรกโดยใช้เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก โดยคิดคำนวณจากน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์มีดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กก./ตรม. ถือว่าเป็นภาวะเสี่ยงของการตั้งครรภ์</li> <li>ซักประวัติหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยของภาวะดัชนีมวลกายเกิน เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น</li> <li>ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เหมาะสมและควบคุมการเพิ่มน้ำหนักตลอดการตั้งครรภ์ให้เป็นไปตามเกณฑ์เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น</li> <li>ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวที่เหมาะสมแต่ละสัปดาห์</li> </ol>	<p>ผลจากการให้การดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน จำนวน 25 คน พบว่าหญิงตั้งครรภ์ สามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ จำนวน 20 คน และหญิงตั้งครรภ์จำนวน 5 คน ไม่สามารถควบคุมการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ ซึ่งการใช้แบบประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย เพื่อเป็นเครื่องมือให้หญิงตั้งครรภ์ได้มีแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของตนเองอาจยังไม่เพียงพอ ดังนั้นควรส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความรอบรู้เพื่อที่จะสามารถดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
รวม 96 ชั่วโมง		<p>5. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย</p> <p>6. ให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีหัวข้อเกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และหญิงตั้งครรภ์สามารถอ่านข้อมูลบทวนเพิ่มเติมได้จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อควบคุมน้ำหนักให้เพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์</p> <p>7. ให้คำแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจเกี่ยวกับการบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านลงในแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปี ขึ้นไป ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย โดยให้หญิงตั้งครรภ์ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองเป็นรายสัปดาห์ โดยให้ทำเครื่องหมายถูกลงในช่องปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในพฤติกรรมแต่ละข้อ ถ้าไม่ปฏิบัติให้หญิงตั้งครรภ์พิจารณาว่าสิ่งที่ทำนั้นน้อยกว่าหรือมากกว่าจากที่พยาบาลให้คำแนะนำ</p> <p>8. การมาตรวจตามนัดครั้งต่อไปให้หญิงตั้งครรภ์นำข้อมูลที่บันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารของตนเองขณะอยู่ที่บ้านในแบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ให้กับพยาบาลที่อยู่จุดซักประวัติเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนัก</p>	

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>เปรียบเทียบกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถควบคุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและปัญหาอุปสรรคเพื่อนำมาข้อมูลมาวางแผนในการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์และติดตามอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัด</p> <p>9. สรุปผลการปฏิบัติตัวและการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักร่วมกับหญิงตั้งครรภ์</p>	

### สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

ได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกินโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปี ขึ้นไป ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย

### การนำไปใช้ประโยชน์

#### ด้านด้านการจัดการเรียนการสอน

นำกิจกรรมการพยาบาลในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์อายุ 19 ปีขึ้นไป ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนในรายวิชา 0104302305 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ที่แผนกฝากครรภ์ รพ.ร.สมเด็จพระยุพราชสระแก้ว เพื่อให้นักศึกษาสามารถให้คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะดัชนีมวลกายเกิน โดยมีหัวข้อเกี่ยวกับภาวะโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ตัวอย่างรายการอาหารหญิงตั้งครรภ์ อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกรับประทานได้ภายในกลุ่มอาหารเดียวกัน) และให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์ในการลงบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารในแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ของหญิงตั้งครรภ์ รวมทั้งติดตามผลการปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์จากแบบประเมิน และสามารถให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์ในการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็นไปตามเกณฑ์

ลงชื่อ



(นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง อาจารย์

ลงชื่อ



(นางอารีรัตน์ วิเชียรประภา)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการ  
ผดุงครรภ์