

แผน Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2568 (ธ.ค. 68 - เม.ย. 69)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ความเป็นมา

การฝังยาคุมกำเนิดในวัยรุ่นเป็นประเด็นที่มีความจำเป็นเร่งด่วนในบริบทสาธารณสุขไทย เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยงที่ซับซ้อนหลายประการ ได้แก่ การขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพการเจริญพันธุ์ การไม่ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นไม่ตระหนักถึงความเสี่ยงในการตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ประกอบกับปัญหาความกลัว/กังวล และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับยาฝังคุมกำเนิด โดยเฉพาะความกังวลเรื่องผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น เช่น ประจำเดือนมาผิดปกติ, ปวดศีรษะ, เวียนศีรษะ, เจ็บคัดเต้านม, คลื่นไส้, ปวดท้อง, อารมณ์แปรปรวน, ซึมเศร้า อีกทั้งยังมีปัญหาการถอดยาฝังคุมออกก่อนกำหนดเมื่อเกิดอาการไม่พึงประสงค์ ซึ่งนำไปสู่การตั้งครรภ์/การตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่นได้

ด้วยประสบการณ์และความเชี่ยวชาญจากการดูแลมารดาวัยรุ่น จึงเห็นความสำคัญของให้ความรู้ที่ถูกต้อง การปรึกษาด้านจิตใจ และการติดตามดูแลอย่างใกล้ชิดจึงมีความสำคัญในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการตั้งครรภ์ซ้ำก่อนวัยอันควรในกลุ่มวัยรุ่น

ชื่อ-สกุล ผศ.จรรุวรรณ ท่วม่วง

ความเชี่ยวชาญ การดูแลมารดาวัยรุ่น (ด้านการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

หน่วยให้บริการ แผนกสูติกรรมหลังคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมการคุมกำเนิด)

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ก่อนจำหน่ายออกจากรพ.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ มารดาวัยรุ่นไม่ตั้งครรภ์ซ้ำก่อนวัยอันควร

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน ธ.ค. 68 - เม.ย. 69

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>ส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด</p> <p>ระหว่าง ธ.ค.68-เม.ย.69 (ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 8.00-16.00 น.)</p> <p>รวม 98 ชั่วโมง</p>	<p>เพื่อส่งเสริมการคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดก่อนจำหน่ายออกจากรพ.</p>	<p>การประเมินและให้ความรู้พื้นฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> ประเมินความรู้เดิมเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และการคุมกำเนิดของมารดาวัยรุ่น ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลังคลอด และการกลับมาเป็นปกติของการตกไข่ อธิบายความสำคัญของการเว้นช่วงห่างการตั้งครรภ์อย่างน้อย 18-24 เดือน เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูสมบูรณ์ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับการคุมกำเนิดที่ต่อเนื่อง และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น <p>การให้ความรู้เฉพาะเรื่องวิธีการคุมกำเนิด</p> <ul style="list-style-type: none"> อธิบายวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับมารดาให้นมบุตร รวมทั้งประสิทธิภาพและข้อจำกัดของแต่ละวิธี ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นและวิธีการจัดการ แจ้งข้อมูลการใช้งานที่ถูกต้องและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเริ่มใช้แต่ละวิธี ให้ความรู้เรื่องอาการผิดปกติที่ต้องหยุดใช้และมาพบแพทย์ก่อนนัด <p>การสร้างแรงจูงใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> สำรวจเจตคติและความรู้สึกของมารดาต่อการคุมกำเนิดและการมีบุตรในอนาคต ส่งเสริมให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองและการวางแผนครอบครัว เสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง สนับสนุนให้มารดาเห็นคุณค่าของการศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองก่อนมีบุตรคนต่อไป <p>การสร้างแรงจูงใจทางสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> ส่งเสริมให้สามี / บุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจ เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบการคุมกำเนิดร่วมกัน สร้างการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัวและเครือข่ายทางสังคม ช่วยให้มารดาเข้าใจว่าการคุมกำเนิดเป็นสิทธิและความรับผิดชอบของตนเอง <p>การพัฒนาทักษะการปฏิบัติ</p> <ul style="list-style-type: none"> ฝึกทักษะการคุมกำเนิดที่เลือกใช้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ฝึกการจดบันทึกรอบเดือน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สอนวิธีการสังเกตอาการข้างเคียงจากการคุมกำเนิด และแนะนำหากผิดปกติควรมาพบแพทย์ <p>การพัฒนาทักษะการสื่อสาร</p> <ul style="list-style-type: none"> ฝึกทักษะการสื่อสารกับสามี/คนในครอบครัวเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและความต้องการทางเพศ

