

แผน Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2565 (มิ.ย. 2565 ถึง เม.ย. 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ความเป็นมา

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นประเด็นด้านสาธารณสุขที่ทำนายของประเทศไทย ซึ่งหนึ่งในปัญหาสำคัญคือภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เนื่องจากร่างกายของวัยรุ่นยังอยู่ในระยะการเจริญเติบโต จึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารสูงกว่าปกติ หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพออาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ภาวะขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง การเจริญเติบโตของทารกช้ากว่าที่ควร น้ำหนักแรกเกิดต่ำ รวมถึงความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งมารดาและทารก นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ไม่ว่าจะเป็นรายได้อาจจำกัด ความรู้ด้านโภชนาการที่ไม่เพียงพอ และข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข (World Health Organization, 2020)

ดังนั้น การวิจัยและการพัฒนาการพยาบาลเพื่อดูแลด้านโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยกำหนดแนวทางการดูแลที่เหมาะสม สนับสนุนการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และป้องกันผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพของทั้งแม่และลูก พร้อมทั้งลดค่าใช้จ่ายของระบบสาธารณสุขในระยะยาวด้วยประสบการณ์การดูแลผู้ตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่าการให้ความรู้ด้านโภชนาการควบคู่กับการสนับสนุนจากครอบครัว มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้แม่วัยรุ่นสามารถจัดการภาวะโภชนาการระหว่างการตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและส่งผลดีต่อทารก

ชื่อ-สกุล อาจารย์อรรวรรณ ดวงใจ

ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลมารดาวัยรุ่น (ส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์)

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพื่อพัฒนาสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญของตนเองด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (หัวข้อการส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์)

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของมารดาวัยรุ่น ในระยะตั้งครรภ์ให้เหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ มารดาวัยรุ่นสามารถควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ได้ตามเกณฑ์กำหนด

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 27 มิ.ย. 2565 ถึง 24 เม.ย. 2566

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>การพยาบาล มารดาวัยรุ่น (ส่งเสริม ภาวะโภชนาการในระยะ ตั้งครรภ์) ระหว่างวันที่ 27 มิ.ย. 2565 ถึง 24 เม.ย. 2566 (ทุกวันจันทร์/อังคาร เวลา 8.00-12.00 น.)</p> <p>รวม 92 ชั่วโมง</p>	<p>มารดาวัยรุ่นสามารถควบคุม น้ำหนักขณะตั้งครรภ์ได้ตาม เกณฑ์กำหนด</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประเมินภาวะโภชนาการ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ตรวจสอบน้ำหนัก ส่วนสูง และคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ พร้อมให้คำแนะนำเรื่อง ความสำคัญของการประเมินเพื่อให้มารดาสามารถติดตามด้วยตนเองได้ 1.2 ประเมินการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตามอายุครรภ์ และส่งเสริมให้จดบันทึกน้ำหนักทุกสัปดาห์ อย่างต่อเนื่อง 1.3 ตรวจวัดระดับฮีโมโกลบินและอธิบายผลการตรวจให้มารดาเข้าใจเพื่อสร้างความตระหนักรู้ 1.4 สอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พร้อมสนับสนุนให้ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่เหมาะสม 1.5 ประเมินข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจและสังคมที่อาจส่งผลต่อการโภชนาการ และส่งเสริมให้มารดาหา วิธีแก้ไขด้วยตนเอง 2. แนะนำให้ความรู้ด้านโภชนาการ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ชี้แจงความต้องการสารอาหารและพลังงานที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ พร้อมให้มารดากำหนด เป้าหมายด้านโภชนาการของตนเอง 2.2 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่และสัดส่วนที่เหมาะสม โดยฝึกการวางแผนเมนูในแต่ละ วันร่วมกับมารดา 2.3 อธิบายบทบาทของยาบำรุง เช่น ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และแคลเซียม พร้อมสอนวิธีเลือกอาหารที่ มีสารอาหารเหล่านี้ 2.4 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในระหว่างตั้งครรภ์ พร้อมฝึกให้มารดาเลือกอาหารที่ ปลอดภัยด้วยตนเอง 3. วางแผนการจัดการอาหาร <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ร่วมกำหนดเมนูอาหารในแต่ละวัน โดยใช้หลักการแลกเปลี่ยนอาหาร และสอนให้มารดา ปรับเปลี่ยนเมนูเองตามความเหมาะสม 3.2 แนะนำวิธีเลือกซื้อและการเตรียมอาหารที่หลากหลาย สด และสะอาด 3.3 กระตุ้นให้มารดาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และฝึกสร้างพฤติกรรมกรรมการวางแผนเมนูล่วงหน้า 3.4 ส่งเสริมการรับประทานอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อลดปัญหาการไม่สบายตัวขณะ ตั้งครรภ์

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>4. ติดตามและประเมินผล</p> <p>4.1 ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ พร้อมให้มารดาสะท้อนพฤติกรรมของตนเอง และร่วมกันกำหนดแนวทางปรับปรุง</p> <p>4.2 ตรวจติดตามระดับฮีโมโกลบินอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>4.3 ประเมินความมั่นใจของมารดาในการเลือกและวางแผนอาหาร พร้อมช่วยวางแผนเป้าหมายและแนวทางการปรับพฤติกรรม</p> <p>5. ส่งเสริมการสนับสนุน</p> <p>5.1 เปิดโอกาสให้ครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลทุกขั้นตอน พร้อมสอนทักษะการสื่อสารความต้องการของมารดา</p> <p>5.2 แนะนำช่องทางการขอคำปรึกษาและแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม รวมทั้งสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเมื่อจำเป็น</p> <p>5.3 จัดให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารที่มารดาสามารถเข้าถึงได้ง่ายและใช้งานได้ด้วยตนเอง</p>

รวมชั่วโมงการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญตามที่วางแผนไว้ 92 ชั่วโมง

ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan)

ปีการศึกษา 2565 (มิ.ย. 2565 ถึง เม.ย. 2566)

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ชื่อ อาจารย์อรรวรรณ ดวงใจ **ความเชี่ยวชาญ** การพยาบาลมารดาวัยรุ่น (ส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์)

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

เป้าหมาย เพิ่มพูนสมรรถนะ/ความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลมารดาวัยรุ่น เพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะ

เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ วันที่ 27 มิ.ย. 2565 ถึง 24 เม.ย. 2566

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การพยาบาลมารดาวัยรุ่น (ส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์)</p> <p>เวลา 8.00-12.00 น. ของวันที่ ดังนี้</p> <p>27,28 มิ.ย. 65</p> <p>11,25 ก.ค. 65</p> <p>8,22 ส.ค. 65</p> <p>12,26 ก.ย. 65</p> <p>10,24 ต.ค. 65</p> <p>14,28 พ.ย. 65</p> <p>12,26 ธ.ค. 65</p> <p>9,23 ม.ค. 66</p> <p>13,27 ก.พ. 66</p> <p>13,27 มี.ค. 66</p>	<p>มารดาวัยรุ่นสามารถควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ได้ตามเกณฑ์กำหนด</p>	<ol style="list-style-type: none"> ประเมินภาวะโภชนาการ <ol style="list-style-type: none"> ตรวจสอบน้ำหนัก ส่วนสูง และคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ พร้อมให้คำแนะนำเรื่องความสำคัญของการประเมินเพื่อให้มารดาสามารถติดตามด้วยตนเองได้ ประเมินการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตามอายุครรภ์ และส่งเสริมให้จดบันทึกน้ำหนักทุกสัปดาห์อย่างต่อเนื่อง ตรวจวัดระดับฮีโมโกลบินและอธิบายผลการตรวจให้มารดาเข้าใจเพื่อสร้างความตระหนักรู้ สอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย พร้อมสนับสนุนให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ประเมินข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจและสังคมที่อาจส่งผลต่อการโภชนาการ และส่งเสริมให้มารดาหาวิธีแก้ไขด้วยตนเอง 	<p>จากการติดตามผล พบว่ามารดาวัยรุ่นจำนวน 26 ราย จากทั้งหมด 30 ราย สามารถควบคุมน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดได้ มารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความสามารถในการประเมินพฤติกรรมด้านโภชนาการของตนเอง และแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารอย่างมีทิศทางที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม การวิเคราะห์เชิงลึกได้สะท้อนประเด็นเชิงระบบที่ส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้</p> <p>1. ข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและสังคม</p> <p>มารดาวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจนหรือขาดรายได้ที่แน่นอน มีข้อจำกัดในการเลือกอาหารที่มีคุณภาพและคุณค่าทางโภชนาการ ส่งผลให้การบริโภคอาหารไม่</p>

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
10,11,24 เม.ย. 66 รวม 92 ชั่วโมง		<p>2. แนะนำให้ความรู้ด้านโภชนาการ</p> <p>2.1 ชี้แจงความต้องการสารอาหารและพลังงานที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ พร้อมให้มารดากำหนดเป้าหมายด้านโภชนาการของตนเอง</p> <p>2.2 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่และสัดส่วนที่เหมาะสม โดยฝึกการวางแผนเมนูในแต่ละวันร่วมกับมารดา</p> <p>2.3 อธิบายบทบาทของยาบำรุง เช่น ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และแคลเซียม พร้อมสอนวิธีเลือกอาหารที่มีสารอาหารเหล่านี้</p> <p>2.4 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในระหว่างตั้งครรภ์ พร้อมฝึกให้มารดาเลือกอาหารที่ปลอดภัยด้วยตนเอง</p> <p>3. วางแผนการจัดการอาหาร</p> <p>3.1 ร่วมกำหนดเมนูอาหารในแต่ละวัน โดยใช้หลักการแลกเปลี่ยนอาหาร และสอนให้มารดาปรับเปลี่ยนเมนูเองตามความเหมาะสม</p> <p>3.2 แนะนำวิธีเลือกซื้อและการเตรียมอาหารที่หลากหลาย สด และสะอาด</p> <p>3.3 กระตุ้นให้มารดาบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และฝึกสร้างพฤติกรรมการวางแผนเมนูล่วงหน้า</p> <p>3.4 ส่งเสริมการรับประทานอาหารเป็นมื้อเล็ก ๆ แต่บ่อยครั้ง เพื่อลดปัญหาการไม่สบายตัวขณะตั้งครรภ์</p> <p>4. ติดตามและประเมินผล</p> <p>4.1 ติดตามการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ พร้อมให้มารดาสะท้อนพฤติกรรมของ</p>	<p>เพียงพอต่อความต้องการในช่วงตั้งครรภ์</p> <p>พยาบาลจึงควรเน้นการพัฒนาทักษะการจัดการทรัพยากรทางการเงิน การเลือกซื้อวัตถุดิบจากท้องถิ่นที่มีราคาเข้าถึงได้ และการวางแผนการบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสมทั้งด้านคุณค่าและต้นทุน</p> <p>2.ความรู้และการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ</p> <p>การศึกษาพบว่าวัยรุ่นมีลักษณะการเปิดรับข้อมูลจากสื่อสมัยใหม่อย่างกว้างขวาง แต่ยังขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมต่อการตั้งครรภ์ ดังนั้น พยาบาลจึงควรบูรณาการสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับบริบทของวัยรุ่น เช่น การใช้สื่อออนไลน์ แอปพลิเคชัน หรือแพลตฟอร์มดิจิทัล (Facebook, TikTok, Instagram, Line, YouTube) เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสร้างทักษะการคัดกรองข้อมูลที่ต้องการทางวิชาการ</p> <p>3.การสนับสนุนทางครอบครัวและสังคม</p> <p>ปัญหาการขาดการสนับสนุนจากครอบครัว เช่น ภาวะแม่เลี้ยงเดี่ยว การหย่าร้าง หรือความขัดแย้งภายในครอบครัว ส่งผลให้มารดาวัยรุ่นเผชิญกับความเครียดและความวิตก</p>

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ตนเอง และร่วมกันกำหนดแนวทางปรับปรุง</p> <p>4.2 ตรวจสอบติดตามระดับฮีโมโกลบินอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>4.3 ประเมินความมั่นใจของมารดาในการเลือกและวางแผนอาหาร พร้อมช่วยวางเป้าหมายและแนวทางการปรับพฤติกรรม</p> <p>5. ส่งเสริมการสนับสนุน</p> <p>5.1 เปิดโอกาสให้ครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลทุกขั้นตอน พร้อมสอนทักษะการสื่อสารความต้องการของมารดา</p> <p>5.2 แนะนำช่องทางการขอคำปรึกษาและแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม รวมทั้งสร้างความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเมื่อจำเป็น</p> <p>5.3 จัดให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารที่มารดาสามารถเข้าถึงได้ง่ายและใช้งานได้ด้วยตนเอง</p>	<p>กังวล ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมกรบริโภคน และการดูแลสุขภาพ พยาบาลควรเสริมสร้างทักษะด้านการสื่อสารเชิงบวก ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดหาช่องทางการช่วยเหลือที่หลากหลาย</p>

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. ได้แนวทางในการพยาบาลมารดาวัยรุ่น (ด้านส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์)
2. ได้พัฒนาความเชี่ยวชาญด้านส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์ในมารดาวัยรุ่น

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

ประยุกต์ใช้ในรายวิชา พย.1320 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ 1 แหล่งฝึกแผนกฝากครรภ์ รพ.พระปกเกล้า จันทบุรี ในหัวข้อการพยาบาลมารดา วัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ตามนัด ด้วยวิธีการมอบหมายให้ศึกษากรณีศึกษาที่เป็นมารดาวัยรุ่น พร้อมทั้งแนะนำนักศึกษาพยาบาลในความดูแลให้ทราบถึงแนวทางการพยาบาล มารดาวัยรุ่นในระยะฝากครรภ์ มุ่งเน้นประเด็นการวิเคราะห์การเพิ่ม/ลดของน้ำหนักตัวขณะที่มาฝากครรภ์แต่ละครั้ง พร้อมทั้งให้การพยาบาลตามกระบวนการ เพื่อให้ มารดาวัยรุ่นสามารถควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ได้ตามเกณฑ์กำหนด

ด้านการวิจัย/ ตำรา/ บทความวิชาการ

สามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการวางแผน/โปรแกรมการส่งเสริมภาวะโภชนาการในระยะตั้งครรภ์ในมารดาวัยรุ่น



ลงชื่อ อรวรรณ ดวงใจ

(นางสาวอรวรรณ ดวงใจ)

ตำแหน่ง อาจารย์



ลงชื่อ

(นางชนิษฐา เมฆกมล)

ตำแหน่ง หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์