



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2567

ชื่อ อาจารย์ จารุวรรณ ดาขุนทด **เชี่ยวชาญ** การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

หลักการและเหตุผล

เบาหวานในระยะตั้งครรภ์เป็นภาวะเบาหวานที่วินิจฉัยขณะตั้งครรภ์ โรคเบาหวานเป็นภาวะแทรกซ้อนทางอายุรศาสตร์ที่สำคัญในสตรีตั้งครรภ์ ก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งมารดาและทารก นอกจากนี้การตั้งครรภ์เองก็ทำให้โรครุนแรงมากขึ้น อุบัติการณ์ของเบาหวานขณะครรภ์ประมาณร้อยละ 3-14 และพบมากขึ้นเมื่อสตรีตั้งครรภ์อายุมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะเริ่มวินิจฉัยได้ตั้งแต่ต้นไตรมาสที่ 3 หรือ ช่วง 24-28 สัปดาห์ การตรวจคัดกรองสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานจะช่วยให้วินิจฉัยโรค และให้การดูแลรักษาได้เร็วขึ้นค่าน้ำตาลในเลือดที่สูงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เช่นก่อกำให้เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ คลอดก่อนกำหนด การคลอดติดขัด ตกเลือดหลังคลอด และติดเชื้องหลังคลอด ส่วนทารกอาจมีภาวะตัวโตว่าปกติ มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เลือดข้น บิลิรูบินในเลือดสูงและตายในครรภ์ ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการคัดกรองเบาหวาน ด้วยการซักประวัติ การประเมินปัจจัยเสี่ยงทางคลินิก และการตรวจระดับน้ำตาลในเพื่อคัดกรองเบาหวานตั้งแต่ครั้งแรกของการมาฝากครรภ์หรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หากผลการคัดกรองเบาหวานครั้งแรกปกติควรได้รับการคัดกรองเบาหวานอีกครั้งเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 24-28 สัปดาห์ สตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ควรมีการดูแลตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมในเรื่อง การออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการ และบางรายอาจต้องใช้ยาอินซูลิน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดโดยมีเป้าหมายให้ค่าระดับน้ำตาลก่อนอาหารไม่เกิน 105 มก./ดล. หรือ 2 ชม.หลังอาหารไม่เกิน 120 มก./ดล. เพื่อเป็นการควบคุมน้ำตาลให้ได้ดีตลอดการตั้งครรภ์ ตรวจติดตามสุขภาพทารกในครรภ์เป็นระยะๆตลอดการตั้งครรภ์ ป้องกันภาวะแทรกซ้อน ยุติการตั้งครรภ์ในเวลาที่เหมาะสม และเมื่อเข้าสู่ระยะคลอดและระยะหลังคลอดควรเฝ้าระวังอาการน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง การป้องกันการติดเชื้อง และสังเกตอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์มีสุขภาพดี ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ และอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

อาจารย์พยาบาลเป็นผู้ที่มีเชี่ยวชาญด้านการจัดการเรียนการสอน จึงควรมีส่วนร่วมกับพยาบาลในคลินิกร่วมกันสร้างแนวทางการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ เพื่อเป็นแนวทางการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานให้มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5

2. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5

ระยะเวลา มิถุนายน 2567 - มกราคม 2568 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น. ให้การพยาบาล วันละ 3 ราย รายละ 1 ชั่วโมง จำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 17 ราย

แผนการดำเนินงาน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
<p>การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์</p> <p>ทุกวันจันทร์</p> <p>เวลา 08.00-12.00 น</p> <p>วันที่ 10,17,24 มิถุนายน 2567</p> <p>วันที่ 8,15 กรกฎาคม 2567</p> <p>วันที่ 5,19,26 สิงหาคม 2567</p> <p>วันที่ 2,9,16,23,30 กันยายน 2567</p> <p>วันที่ 7,21,28 ตุลาคม 2567</p> <p>วันที่ 4,11,18,25 พฤศจิกายน 2567</p> <p>วันที่ 2,9,16,23,30 ธันวาคม 2567</p> <p>วันที่ 6,13,20,27 มกราคม 2568</p> <p>(หญิงตั้งครรภ์ 1 ราย ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดตามจำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย)</p>	<p>เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์</p>	<p>ครั้งที่ 1</p> <ol style="list-style-type: none">1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ2. ชักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์3. ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม4. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์5. ให้ความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์6. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ซักถาม7. แนะนำช่องทางการติดต่อสื่อสารและการรับความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ผ่านช่องทาง Line Official Account เพื่อสนับสนุนการติดตามอย่างต่อเนื่อง8. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดคืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล
		<p>9. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ครั้งที่ 2 - 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ หลังได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรมทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการติดตามผล และให้การส่งเสริมความรู้เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีการปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม 3. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์ 4. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมินในข้อ 2 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดคืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นิตทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นิตทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นิตทุก 1 สัปดาห์ <p>6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ครั้งที่ 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ 3. ประเมินความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ หลังสิ้นสุดโปรแกรม 4. ทบทวนช่องทางการติดต่อสื่อสาร และการรับความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ผ่านช่องทาง Line Official Account 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนดคืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นิตทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นิตทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นิตทุก 1 สัปดาห์ <p>6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</p>

ลงชื่อ

(นางสาวจารุวรรณ ดาขุนทด)

ผู้เสนอ

ลงชื่อ

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

ผู้เห็นชอบ

ลงชื่อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิสากร วิบูลชัย)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้ลงนามเห็นชอบ



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2567

ชื่อ อาจารย์ จารุวรรณ ดาขุนทด **เชี่ยวชาญ** การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5
2. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน มีพฤติกรรมดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น วันที่ 10,17,24 มิถุนายน 2567 วันที่ 8,15 กรกฎาคม 2567	เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์	ครั้งที่ 1 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ชักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ 3. ประเมินความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม 4. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์	หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ จำนวน 17 ราย พบว่ามีความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ อยู่ในระดับดีมาก

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>วันที่ 5,19,26 สิงหาคม 2567 วันที่ 2,9,16,23,30 กันยายน 2567 วันที่ 7,21,28 ตุลาคม 2567 วันที่ 4,11,18,25 พฤศจิกายน 2567 วันที่ 2,9,16,23,30 ธันวาคม 2567 วันที่ 6,13,20,27 มกราคม 2568</p> <p>(หญิงตั้งครรภ์ 1 ราย ใช้ เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดตามจำนวน 5 ครั้งต่อ ราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ ราย)</p>		<p>5. ให้ความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะ ตั้งครรภ์</p> <p>6. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ซักถาม</p> <p>7. แนะนำช่องทางการติดต่อสื่อสารและการ รับความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะ ตั้งครรภ์ ผ่านช่องทาง Line Official Account เพื่อสนับสนุนการติดตามอย่าง ต่อเนื่อง</p> <p>8. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดย กำหนด คืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์</p> <p>9. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก</p> <p>ครั้งที่ 2 – 4</p> <p>1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการ ให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบ และให้ความร่วมมือ</p> <p>2. ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแล ตนเองเกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ หลังได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรมทุกครั้ง ที่มาฝากครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการ ติดตามผล และให้การส่งเสริมความรู้ เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีการปฏิบัติไม่ ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม</p> <p>3. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์</p> <p>4. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมินใน ข้อ 2</p> <p>5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดย กำหนด คืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์</p> <p>6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก</p>	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>ครั้งที่ 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของ การให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบ และให้ความร่วมมือ 2. ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ 3. ประเมินความรู้ และพฤติกรรมดูแล ตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและ การออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็น เบาหวานในระยะตั้งครรภ์ หลังสิ้นสุด โปรแกรม 4. ทบทวนช่องทางการติดต่อสื่อสาร และ การรับความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะ ตั้งครรภ์ ผ่านช่องทาง Line Official Account 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดย กำหนด คืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์ 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และ เด็ก 	

สรุปแผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan) ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล

สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

ชื่ออาจารย์	ความเชี่ยวชาญ/หน่วยให้บริการ	เป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
1.นางสาวจรรุวรรณ ดาขุนทด	การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์/แผนฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา	เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์	เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์	1. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5 2. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย ≥ 3.51 จากคะแนนเต็ม 5

.....

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล

ชื่อ – สกุล อาจารย์ จารุวรรณ ดาขุนทด

ความเชี่ยวชาญ การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เป้าหมาย เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญของอาจารย์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์

ระยะเวลา มิถุนายน 2567 - มกราคม 2568 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น. ให้การพยาบาล วันละ 3 ราย รายละ 1 ชั่วโมง จำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์</p> <p>ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น วันที่ 10,17,24 มิถุนายน 2567 วันที่ 8,15 กรกฎาคม 2567 วันที่ 5,19,26 สิงหาคม 2567 วันที่ 2,9,16,23,30 กันยายน 2567 วันที่ 7,21,28 ตุลาคม 2567 วันที่ 4,11,18,25 พฤศจิกายน 2567 วันที่ 2,9,16,23,30 ธันวาคม 2567</p>	<p>เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์</p>	<p>ครั้งที่ 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ชักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ 3. ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม 4. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์ 5. ให้ความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ 6. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ซักถาม 7. แนะนำช่องทางการติดต่อสื่อสารและการรับความรู้เกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ผ่านช่องทาง Line Official Account เพื่อสนับสนุนการติดตามอย่างต่อเนื่อง 	<p>หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์จำนวน 17 ราย พบว่า มีความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ อยู่ในระดับดีมาก</p>

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>วันที่ 6,13,20,27 มกราคม 2568</p> <p>(หญิงตั้งครรภ์ 1 ราย ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดตามจำนวน 5 ครั้งต่อราย รวมทั้งสิ้น 5 ชั่วโมง/ราย)</p>		<p>8. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนด คืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์</p> <p>9. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก</p> <p>ครั้งที่ 2 - 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ประเมินความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองเกี่ยวกับเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ หลังได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรมทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการติดตามผล และให้การส่งเสริมความรู้เพิ่มเติมในประเด็นที่ยังมีการปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม 3. ตรวจร่างกาย และตรวจครรภ์ 4. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการประเมินในข้อ 2 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนด คืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์ 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก <p>ครั้งที่ 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ แนะนำตนเอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้บริการเพื่อให้ผู้รับบริการรับทราบและให้ความร่วมมือ 2. ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ 	

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		3. ประเมินความรู้ และพฤติกรรม การดูแลตนเองเกี่ยวกับการ รับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็น เบาหวานในระยะตั้งครรภ์ หลังสิ้นสุดโปรแกรม 4. ทบทวนช่องทางการติดต่อสื่อสาร และการรับความรู้เกี่ยวกับ เบาหวานในระยะตั้งครรภ์ ผ่านช่องทาง Line Official Account 5. นัดหมายการฝากครรภ์ครั้งถัดไป โดยกำหนด คืออายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 4 สัปดาห์ อายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ นัดทุก 2 สัปดาห์ และอายุครรภ์ตั้งแต่ 36 สัปดาห์ขึ้นไป นัดทุก 1 สัปดาห์ 6. ลงบันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก	

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การส่งเสริมพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรม
 สุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ในระดับดีมาก ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่น่าพอใจ

การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

จากการปฏิบัติการพยาบาลความเชี่ยวชาญ ในการส่งเสริมพฤติกรรม การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็น
 เบาหวานในระยะตั้งครรภ์ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา เพื่อพัฒนางานวิจัยเรื่อง ประสบการณ์การจัดการตนเองของสตรีที่เป็น
 เบาหวานขณะตั้งครรภ์ (The Experience of Self-Management in Pregnant Women with Gestational Diabetes Mellitus) ของรัชนี้และ
 คณะ (2568) พบว่า สตรีที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ต้องเผชิญกับความท้าทายหลายด้านในการจัดการตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย
 และการรับมือกับแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับผลลัพธ์ที่พบในโครงการนี้ว่าผู้ที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ มักมีพฤติกรรมกา
 บริโภคที่ไม่เหมาะสมและขาดแรงสนับสนุน

ทบทวนการดำเนินงาน

การทบทวนการจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติ

1. ผลลัพธ์สะท้อนถึงความสำคัญของการสนับสนุนจากครอบครัว และปัจจัยด้านพฤติกรรมเชิงจิตสังคม
2. จำเป็นต้องเสริมเทคนิค "การให้คำปรึกษาเชิงใจ (Motivational Interviewing)"
3. ควรมีระบบ ติดตามผลหลังจบโปรแกรม เพื่อวัดผลระยะยาว

การทบทวนการใช้ความรู้จากการปฏิบัติ เพื่อพัฒนา 3 ด้าน

ด้าน	วิธีที่นำไปใช้	สิ่งที่ควรพัฒนาเพิ่ม
การเรียนการสอน	- ใช้กรณีจริงในการสอนรายวิชาการพยาบาลครอบครัว - ให้นักศึกษาร่วมวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการดูแล	- สร้างชุดฝึก/Case Simulation สำหรับใช้ใน ห้องเรียน
การบริการวิชาการ	- จัดเวิร์กช็อปให้กับ อสม. และครอบครัวหญิงตั้งครรภ์	- ขยายผลสู่กลุ่มเสี่ยงอื่น เช่น หญิงตั้งครรภ์ที่มี ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ
การวิจัย	- วางแผนเขียนบทความจากข้อมูลที่ได้ - เตรียมพัฒนาโปรแกรมสุขภาพต่อยอด	- พัฒนาเครื่องมือประเมินพฤติกรรมเฉพาะสำหรับ หญิงตั้งครรภ์เบาหวาน

สิ่งที่จะนำมาปรับปรุง

1. การวางแผนกิจกรรมแบบยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อรองรับข้อจำกัดของกลุ่มเป้าหมาย
2. พัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาเฉพาะด้าน เช่น การจูงใจ การเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Change Technique)
3. ใช้เทคโนโลยี เช่น LINE Group หรือ Google Form เพื่อติดตามและประเมินพฤติกรรมรายสัปดาห์
4. บูรณาการกับบทบาทนักศึกษา มากขึ้น ให้มีส่วนร่วมทั้งในแผนการดูแลและการประเมินผล
5. วางแผนเขียนงานวิจัยจากผลลัพธ์ เพื่อเผยแพร่ และใช้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 80+ ชั่วโมง

1. หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานได้รับการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
2. สร้างทีมงานการพยาบาลระหว่างอาจารย์พยาบาลกับพยาบาลวิชาชีพในแหล่งฝึก
3. อาจารย์เพิ่มพูนความเชี่ยวชาญด้านวิชาการ และด้านปฏิบัติการพยาบาล เพื่อพัฒนาการบริการหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ โดยการสร้างโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานในระยะตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ

ทั้งนี้การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ ในช่วงเดือน มิถุนายน 2567 ถึง มกราคม 2568 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น. รวมระยะเวลาที่ให้บริการทั้งหมด 88 ชั่วโมง

.....

(นางสาวจรรุวรรณ ดาขุนทด)

สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์

.....

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์