



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา  
ผลการดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)  
ปีการศึกษา 2566

ชื่อ อาจารย์ ปิยะรัตน์ แสงบำรุง **เชี่ยวชาญ** ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์  
หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา  
เรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน  
หลักการและเหตุผล

อุบัติการณ์ของภาวะอ้วนในขณะตั้งครรภ์สัมพันธ์กับอุบัติการณ์ภาวะอ้วนในสตรีวัยเจริญพันธุ์ อุตการณ์ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในกลุ่มประชากรวัยเจริญพันธุ์เพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 0.5 ต่อปี ข้อมูลรายงานสถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนทั่วโลกขององค์การอนามัยโลกในปี ค.ศ.2016 พบว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่มีภาวะน้ำหนักเกินมากถึง 1.9 พันล้านคน ภาวะอ้วนอีก 650 ล้านคน พบมากในกลุ่ม ประชากรหญิงมากกว่าประชากรชาย โดยพบว่าประชากรหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 40 และอ้วน ร้อยละ 15 สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญกับการเฝ้าระวังและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรค อ้วนและน้ำหนักเกิน อันจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการดูแลและป้องกันภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์อย่าง เหมาะสมและยั่งยืนในระดับระบบสุขภาพ (สุริพร ศรีโพธิ์อ่อน, 2565)

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในหญิงตั้งครรภ์เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่สัมพันธ์กับการเกิด ภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งของมารดาและทารกในครรภ์ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ครรภ์เป็นพิษ การคลอดที่ซับซ้อน และการติดเชื้อ หลังคลอด ขณะเดียวกันยังส่งผลกระทบต่อทารก เช่น การแท้ง ทารกเสียชีวิตในครรภ์ ความผิดปกติของทารก ในครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนด้านสุขภาพในระยะยาว เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจในวัยผู้ใหญ่ (สุริพร ศรีโพธิ์อ่อน, 2565) ปัจจัยเสี่ยงที่สัมพันธ์กับการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ ดัชนีมวลกายก่อน ตั้งครรภ์มากกว่า 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ซึ่งมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นถึง 17.48 เท่า (รัตนารณ อัสวเมธิน , พัทธวีไล ศรีแสง และรัตนา คำวิไลศักดิ์, 2566) ดังนั้น ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์จึงถือเป็นภาวะแทรกซ้อน ที่มีความสำคัญ จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบทั้งต่อมารดาและทารกในครรภ์

แม้จะมีหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลกระทบของภาวะอ้วนที่ชัดเจนต่อสุขภาพมารดาและทารก แต่ระบบบริการสุขภาพยังขาดแนวทางปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจง การส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองจึงเป็นกล ยุทธ์ที่มีความสำคัญในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เน้นการปรับพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ดังนั้น จึงมีความสนใจในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกินซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โดยมุ่งเน้น

การส่งเสริมความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม นำไปสู่การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นทั้งในระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอด และหลังคลอด รวมทั้งลดผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพของมารดาและทารก

### เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกิน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพการดูแลสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกิน

### ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกินมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 3.51 จากคะแนนเต็ม
2. หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกินมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากภาวะน้ำตาลหนักเกิน ค่าคะแนนแบบประเมินได้ตั้งแต่ 7 คะแนนขึ้นไปจาก 10 คะแนน

ระยะเวลา กรกฎาคม 2566 ถึง ตุลาคม 2566 ทุกวัน อังคาร และวัน พุธสัปดาห์ เวลา 9.00-12.00 น

กลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักตัวเกินจำนวน 18 ราย

### แผนการดำเนินงาน

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
<p>การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกิน</p> <p>ทุกวันอังคาร และพุธสัปดาห์ เวลา 09.00-12.00 น</p> <p>-4,6,11,13,18,20,25,27</p> <p>ก.ค. 2566</p> <p>1,3,8,10,15,17,22,24,29,31</p> <p>ส.ค.2566</p> <p>-5,7,12,14,19,21,26,28</p> <p>ก.ย. 2566</p> <p>-3 ต.ค. 2566</p> <p>(หญิงตั้งครรภ์ 1 คน ใช้เวลาคนละ 4 ครั้ง ครั้งละ 1</p>	<p>1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพการดูแลภาวะหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกินในด้าน</p> <p>การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม</p>	<p><b>ครั้งที่ 1</b></p> <p>1.ทักทายสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์การพยาบาล</p> <p>2.ซักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกิน</p> <p>3. ประเมินความรู้พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกินในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม</p>	<p>หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลหนักเกินขณะตั้งครรภ์ จำนวน 18 ราย พบว่าจำนวน 10 ราย มีความรู้ มีพฤติกรรมสุขภาพการดูแลภาวะน้ำตาลหนักเกิน และสามารถควบคุมน้ำตาลหนักตัวให้เพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์</p> <p>จำนวน 8 ราย มีความรู้ มีแต่ไม่สามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพการรับประทานอาหารได้ ทำให้คุณน้ำตาลหนักตัวไม่ได้ และ 3 ใน 8 รายตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ สงสัยคัดกรองภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ต่อไปจำนวน 2 ราย อยู่ระหว่างการติดตาม</p>

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
ชั่วโมง จำนวน 18 คน รวม 80 ชั่วโมง		<p>4. ตรวจครรภ์</p> <p>5. ให้ความรู้เรื่องการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รับประทานอาหาร การ ออกกำลังกาย สำหรับ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ น้ำหนักเกิน</p> <p>6. นัดการฝากครรภ์ครั้ง ต่อไป 4 สัปดาห์สำหรับ อายุครรภ์น้อยกว่า 24 สัปดาห์ และ 2 สัปดาห์ สำหรับอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์</p> <p>7. นัดตรวจคัดกรองภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์</p> <p>8. ลงบันทึกการพยาบาล ตามแบบฟอร์มการฝาก ครรภ์</p> <p><b>ครั้งที่ 2 -3</b></p> <p>1. ปฏิบัติการพยาบาล ตามข้อ 1</p> <p>2. ประเมินความรู้ และ การปฏิบัติ พฤติกรรม สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะน้ำหนักเกินใน ด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อติดตามผล</p>	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>3. ตรวจครรภ์</p> <p>5. ให้ความรู้เพิ่มเติมตาม ผลการประเมินในข้อ 2</p> <p>6. นัดการฝากครรภ์ครั้ง ต่อไป 4 สัปดาห์สำหรับ อายุครรภ์น้อยกว่า 24 สัปดาห์ และ 2 สัปดาห์ สำหรับอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์</p> <p>7. นัดตรวจคัดกรองภาวะ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์</p> <p>8. ลงบันทึกการพยาบาล ตามแบบฟอร์มการฝาก ครรภ์ ครั้งที่ 4</p> <p>1. ปฏิบัติการพยาบาล ตามข้อ 1</p> <p>1. ตรวจครรภ์</p> <p>2. ประเมินความรู้ และ การปฏิบัติ พฤติกรรม สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ใน ด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย</p> <p>3. นัดการฝากครรภ์ครั้ง ต่อไป 4 สัปดาห์สำหรับ อายุครรภ์น้อยกว่า 24</p>	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		สัปดาห์ และ 2 สัปดาห์ สำหรับอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ 5. ลงบันทึกการพยาบาล ตามแบบฟอร์มการฝาก ครรภ์	

### การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

ผลลัพธ์ที่เกิดจากการดำเนินงาน พบว่ามีหญิงตั้งครรภ์มีภาวะน้ำหนักเกิน เข้าร่วมโครงการทั้งหมดจำนวน 18 ราย พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 10 ราย มีความรู้ และสามารถปรับพฤติกรรม การดูแลตนเอง ควบคุมน้ำหนักตัวให้เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ปกติ เป็นร้อยละ 55.55 และหญิงตั้งครรภ์ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องภาวะแทรกซ้อนจากภาวะน้ำหนักเกิน คิดเป็นร้อยละ 100 แต่มีหญิงตั้งครรภ์จำนวน 8 ราย มีความรู้ มีแต่ไม่สามารถปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารได้ ทำให้คุมน้ำหนักตัวไม่ได้ และ 3 ใน 8 รายตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ ส่งคัดกรองภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์

### การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ด้านการเรียนการสอน ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยนำไปใช้ในการเรียนการสอนใน รายวิชา มารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 1และ2 เรื่องการคัดกรองแลเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และนำกรณีของหญิงตั้งครรภ์มาปรับปรุง นำไปใช้เป็นสื่อการสอน ในรูปแบบกรณีศึกษา

ด้านการบริการวิชาการ จากประสบการณ์และความเชี่ยวชาญที่เกิดขึ้นสามารถนำไปผลิต คู่มือสำหรับ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เผยแพร่ให้กับผู้สนใจในหน่วยฝากครรภ์ รพ.มหาราช นครราชสีมา

### บททวนการดำเนินงาน

จากการทบทวนการดำเนินงาน พบว่า การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำเป็นต้องดำเนินการอย่างรอบด้าน ไม่เพียงแต่ให้ความรู้เท่านั้น แต่ควรสร้างแรงจูงใจ และจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตลอดจนสนับสนุนให้ครอบครัวมีบทบาทร่วมในการดูแล นอกจากนี้ ควรพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการติดตามผลให้มีความทันสมัยและเข้าถึงง่าย เช่น แอปพลิเคชัน ด้านสุขภาพ หรือระบบเตือนนัดผ่านโทรศัพท์ เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการดูแล

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา และแสดงรวมชั่วโมง  
ให้บริการตามความเชี่ยวชาญอย่างน้อย 80 ชั่วโมง

การปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญช่วยส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพความเชี่ยวชาญของ  
อาจารย์ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งต่อหญิง  
ตั้งครรภ์ หน่วยงาน การจัดการเรียนการสอน และการบริการวิชาการ โดยรวมให้บริการตามความเชี่ยวชาญ  
เป็นจำนวนทั้งสิ้น 81 ชั่วโมง

.....

(นางสาวปิยะรัตน์ แสงบำรุง)

อาจารย์สาขาวิชามารดา ทารก และการผดุงครรภ์

.....

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชามารดา ทารก และการผดุงครรภ์

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. นิสากร วิบูลชัย )

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้อนุมัติ