



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา
ผลการดำเนินงานการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์ (Faculty practice)
ปีการศึกษา 2568

ชื่อ อาจารย์ ปิยะรัตน์ แสงบำรุง **เชี่ยวชาญ** การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน

หน่วยให้บริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา

เรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน

หลักการและเหตุผล

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes Mellitus: GDM) เป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยในสตรีตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ ซึ่งภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีสาเหตุมาจากพยาธิสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลงในช่วงตั้งครรภ์ และพฤติกรรมดูแลตนเองที่ไม่เหมาะสม

การดูแลสตรีที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ชนิดพึ่งพาอินซูลิน เน้นการปรับพฤติกรรมในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการฉีดยา เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปลอดภัย การรับประทานอาหารต้องอาศัยการวางแผนร่วมกับนักโภชนาการ โดยเน้นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง คำนวณปริมาณคาร์โบไฮเดรตในแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม และจัดสรรเวลาการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับช่วงเวลาการออกฤทธิ์ของอินซูลิน นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสมในช่วงตั้งครรภ์ เช่น เดินช้า ว่ายน้ำ หรือโยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จะช่วยเพิ่มการตอบสนองของร่างกายต่ออินซูลิน และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้มีเสถียรภาพมากขึ้น การฉีดยาอินซูลิน ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ และความมีวินัยของหญิงตั้งครรภ์ โดยต้องสามารถฉีดยาได้อย่างถูกต้องตามเวลาที่กำหนด รู้วิธีการเก็บรักษาอินซูลิน การเลือกตำแหน่งฉีด การตรวจระดับน้ำตาลด้วยตนเองก่อนและหลังฉีด รวมถึงการเฝ้าระวังภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูงเกินไป ทั้งนี้ การได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์อย่างใกล้ชิดจะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจและปลอดภัยในการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์

ดังนั้น เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์มีความมั่นใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จึงต้องมีการเน้นกระบวนการพยาบาลเพื่อสร้างพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนจากเบาหวานขณะตั้งครรภ์

เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน ในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้อินซูลินด้วยตนเองอย่างเหมาะสม
ระยะเวลา พฤศจิกายน 2568 ถึง กุมภาพันธ์ 2569 ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00-12.00 น.
กลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน จำนวน 20 ราย

แผนการดำเนินงาน

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การส่งเสริมพฤติกรรม ดูแลตนเองในหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานชนิดพึ่งพา อินซูลิน ร่วมกับการ ติดตามผ่านแอปพลิเคชัน Line Official Account ทุกวันจันทร์ เวลา 08.00- 12.00 น 3,10,17,24 พ.ย. 68 1,8,15,22 ธ.ค. 68 5,12,19,26ม.ค 69 2,9,16 ก.พ. 69 (หญิงตั้งครรภ์ 1 คน ใช้ เวลาคนละ 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 20 คน รวม 80 ชั่วโมง	1. เพื่อส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพของ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานชนิดพึ่งพา อินซูลิน ในด้านการ รับประทานอาหาร การ ออกกำลังกาย และการ ใช้อินซูลินด้วยตนเอง อย่างเหมาะสม	1. ทักทายสร้างสัมพันธ์ภาพ ชี้แจง วัตถุประสงค์การพยาบาล 2. ชักประวัติ คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพา อินซูลิน 3. ประเมินความรู้ พฤติกรรม สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะ เบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน ในด้าน การรับประทานอาหาร การออก กำลังกาย และการใช้อินซูลิน ก่อนได้รับการส่งเสริมตามโปรแกรม 4. ตรวจครรภ์ 5. ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมมารับประทานอาหาร การออกกำลังกาย สำหรับหญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิด พึ่งพาอินซูลิน 6. สาธิตการฉีดใช้อินซูลินด้วย ตนเองแลให้โอกาสสาธิตย้อนกลับ 7. แนะนำช่องทางในการติดต่อ สื่อสาร หรือส่งข้อมูลให้หญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิด พึ่งพาอินซูลิน โดยการติดตามผ่าน แอปพลิเคชัน Line Official Account 8. นัดการฝากครรภ์ครั้งต่อไป 2 สัปดาห์สำหรับอายุครรภ์ 24-35	หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน ชนิดพึ่งพาอินซูลิน จำนวน 20 ราย พบว่า จำนวน 12 ราย สามารถปรับพฤติกรรมในด้านการ รับประทานอาหาร ด้านการออก กำลังกาย การใช้อินซูลิน และ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดให้อยู่ในเกณฑ์ จำนวน 3 ราย อยู่ระหว่างการติดตาม และ จำนวน 2 ราย ขาดการติดตาม

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		<p>สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ สำหรับอายุ ครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป</p> <p>9. ลงบันทึกการพยาบาลตาม แบบฟอร์มการฝากครรภ์ ครั้งที่ 2 -3</p> <p>1. ปฏิบัติการพยาบาลตามข้อ 1 2. ประเมินความรู้ และการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพา อินซูลิน ในด้านการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และการ ใช้อินซูลิน เพื่อติดตามผล</p> <p>3. ตรวจครรภ์</p> <p>5. ให้ความรู้เพิ่มเติมตามผลการ ประเมินในข้อ 2</p> <p>6. นัดการฝากครรภ์ครั้งต่อไป 2 สัปดาห์สำหรับอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ สำหรับอายุ ครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป</p> <p>7. ลงบันทึกการพยาบาลตาม แบบฟอร์มการฝากครรภ์ ครั้งที่ 4</p> <p>1. ปฏิบัติการพยาบาลตามข้อ 1 ตรวจครรภ์</p> <p>2. ประเมินความรู้ และการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพา อินซูลิน ในด้านการรับประทาน อาหาร การออกกำลังกาย และการ ใช้อินซูลิน</p> <p>3. นัดการฝากครรภ์ครั้งต่อไป 2 สัปดาห์สำหรับอายุครรภ์ 24-35 สัปดาห์ และ 1 สัปดาห์ สำหรับอายุ ครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป</p>	

การให้บริการตามความ เชี่ยวชาญ วันที่ / เวลา	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		4. ทบทวนช่องทางในการติดต่อ สื่อสาร หรือส่งข้อมูลให้หญิง ตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิด พึ่งพาอินซูลิน โดยการติดตามผ่าน แอปพลิเคชัน Line Official Account 5. ลงบันทึกการพยาบาลตาม แบบฟอร์มการฝากครรภ์	

การจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์

การดำเนินการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน ร่วมกับการใช้เทคโนโลยี Line Official Account ในการติดตามและให้คำปรึกษา พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน จำนวน 20 ราย สามารถปรับพฤติกรรมในด้าน การรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย การใช้ยาอินซูลิน และสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ได้ ร้อยละ 60 นอกจากนั้นการใช้เทคโนโลยี Line Official Account ในการติดตาม และให้ คำปรึกษา ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจในการดูแลตนเองเป็นอย่างมาก

การใช้ความรู้จากการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน/การบริการวิชาการ/วิจัย

ด้านการเรียนการสอน ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยนำไปใช้ในการเรียนการสอน ในรายวิชา มารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 2 บทที่ 3 ด้วยการเติมเต็มเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้ เทคโนโลยีดิจิทัลในการให้คำแนะนำ และนำกรณีของหญิงตั้งครรภ์มาปรับปรุง นำไปใช้เป็นสื่อการสอน ใน รูปแบบกรณีศึกษา การใช้ปัญหาเป็นหลัก การเรียนแบบมีส่วนร่วม และจัดเก็บเป็นธนาคารเคสกรณีศึกษา

ด้านการบริการวิชาการ จากประสบการณ์และความเชี่ยวชาญที่เกิดขึ้นสามารถนำไปผลิตคู่มือ สำหรับ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน เผยแพร่ให้กับผู้สนใจในหน่วยฝากครรภ์ รพ. มหาราช นครราชสีมา

ทบทวนการดำเนินงาน

1. การทบทวนแผนการดำเนินงาน พบว่า สามารถดำเนินการได้ มีหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลินมารับบริการได้ตามแผนที่กำหนดจำนวนทั้งสิ้น 20 คน คิดเป็นร้อยละ 100 การดำเนินงานบรรลุความสำเร็จตามตัวชี้วัดที่กำหนด คือ

หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับ พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายได้ อยู่ในระดับดี ค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่

ระหว่าง 3.51 – 3.60 จากคะแนนเต็ม 5 และ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลินสามารถ
การใช้ยาอินซูลินด้วยตนเอง อยู่ในระดับดี ค่าคะแนนมากกว่า 8 คะแนนทุกคน

ดังนั้นเพื่อการยกระดับความสำเร็จจึงวางแผนพัฒนาการติดตาม โดยการใช้ Line Official
Account ในการติดตาม แต่เดิมมีเพียงการให้กำลังใจการสอบถาม และการให้คำปรึกษา จึงเพิ่มเอกสาร
คู่มือไว้ใน Line Official Account เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถเปิดดูได้ตามต้องการ

2. ทบทวนการจัดการผลลัพธ์ที่เกิดจากการจัดการพยาบาลพบว่า การบูรณาการความรู้ทาง
วิชาการกับการใช้เทคโนโลยีช่วยให้การดูแลผู้รับบริการมีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
ผู้รับบริการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นและสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การทบทวนผล
การปฏิบัติยังนำไปสู่การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอน ด้วยการเพิ่มเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการใช้
เทคโนโลยีดิจิทัลในการให้คำแนะนำ รวมถึงนำข้อมูลที่นำไปพัฒนางานบริการวิชาการต่อเนื่อง ส่งผลให้
อาจารย์สามารถเพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติการพยาบาล และสามารถเชื่อมโยงการเรียนการสอน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

การปฏิบัติการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญช่วยส่งเสริมทักษะเชิงลึกในการให้พยาบาลหญิง
ตั้งครรภ์มีภาวะเบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน โดยเฉพาะการนำเทคโนโลยีมาใช้ ส่งผลให้อาจารย์มี
ความสามารถยิ่งขึ้นในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน เช่น การจัดทำ Line Official
Account คู่มือการให้ความรู้ในการส่งเสริมการปรับพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการ
จัดการเรียนการสอน และการบริการวิชาการ ซึ่งสามารถต่อยอดเป็นงานวิจัยหรือนวัตกรรม เพื่อเผยแพร่
เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการเรียนการสอน และการพัฒนาตนเองในวิชาชีพ พัฒนาชุมชนและ
สังคมได้ต่อไป

(นางสาวปิยะรัตน์ แสงบำรุง)

อาจารย์สาขาวิชามารดา ทารก และการผดุงครรภ์

.....

(นางสาวปัทมาภรณ์ คงขุนทด)

หัวหน้าสาขาวิชามารดา ทารก และการผดุงครรภ์

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. นิสากร วิบูลย์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ผู้อนุมัติ