

การทำแบบบันทึก ผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล (Individual Development Plan) ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรูญญา ตีจะโปะ **ความเชี่ยวชาญ** การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาหลังคลอดที่คลอดก่อนกำหนด โดยปรับใช้เทคนิคการพยาบาลจากแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura)

หน่วยให้บริการ รพ.พระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี หอผู้ป่วยสูติกรรม 3

2. เป้าหมาย (เน้นการเพิ่มพูนสมรรถนะของอาจารย์) พัฒนาศักยภาพ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาหลังคลอดก่อนกำหนด

3. เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ เดือน วันที่ 15 ธันวาคม 2568 – 29 เมษายน 2569

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับ พยาบาล)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในกลุ่มมารดาหลังคลอดที่คลอดก่อนกำหนด โดยปรับใช้เทคนิคการพยาบาลจากแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura) วันที่ 15, 22, 23, 29, 30 ธ.ค. 69 เวลา 13.00-17.00 น. (20 ชม) วันที่ 19, 26 ม.ค. 69 เวลา 13.00-17.00 น. (8 ชม) วันที่ 2, 9, 16, 23 ก.พ 69 เวลา 13.00-17.00 น. (20 ชม.)	เพื่อเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้สามารถมีน้ำนมและทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกวิธีในกลุ่มมารดาคลอดก่อนกำหนดที่พักรักษาตัวหลังคลอด ณ สูติกรรม 3	1. ให้คำแนะนำถึงประโยชน์และความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยเฉพาะในกรณีที่แม่ลูกต้องแยกจากกันในช่วงที่ลูกต้องเข้ารับการสังเกตอาการที่หอผู้ป่วยทารกแรกเกิด โดยให้ดูคลิปวิดีโอ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้แม่หลังคลอดเห็นถึงความสำคัญและมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้สำเร็จ 2. แนะนำแม่หลังคลอด หลังจากพักผ่อนไม่มีอาการหน้ามืดเวียนศีรษะแล้ว สามารถไปเยี่ยมลูกที่หอผู้ป่วยทารกแรกเกิด โดยให้ญาติพาไป และสามารถบีบน้ำนมส่งให้นมลูกได้	ให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดที่คลอดก่อนกำหนด และแยกกับบุตรจำนวน 5 ราย ส่วนใหญ่แยกกับบุตรเนื่องจากทารกมีน้ำหนักตัวน้อย ก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล มารดาหลังคลอดมีความรู้ ทักษะการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับดี เริ่มมีน้ำนมมาในปริมาณน้อย

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับ พยาบาล)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
วันที่ 2,9,16,23,30 มี.ค. 69 เวลา 13.00-17.00 น. (20 ชม.) วันที่ 7,8,20,21,27,28,29 เม.ย. 69 (28 ชม.)		3. แนะนำการกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมให้มาเร็วและต่อเนื่อง โดยเน้นการบีบเร็ว บีบบ่อย และบีบอย่างถูกวิธี เพื่อให้มีปริมาณน้ำนมเพียงพอ ทั้งการบีบน้ำนมด้วยมือ และการใช้เครื่องปั๊มนม รวมถึงวิธีการจดบันทึกปริมาณน้ำนม 4. แนะนำวิธีการปฏิบัติตัว เพื่อส่งเสริมการไหลของน้ำนม เช่น การดื่มน้ำอุ่นให้ได้อย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร โดยแบ่งเป็น ช่วงเช้า (1500) ช่วงบ่าย (1000) และช่วงดึก (500) หรือแนะนำอาหารที่ช่วยส่งเสริมการไหลของน้ำนม 5 แนะนำการบริหารและการเตรียมเต้านมเตรียมหัว โดยนวดบริหารหัวนมด้วยวิธี Self Mamma Control (SMC) และนวดเต้านมด้วยท่าหมุนวนปลายนิ้ว (Fingertrip Circles) เพื่อส่งเสริมการไหลของน้ำนม 6. แนะนำการบีบและการเก็บน้ำนม เพื่อส่งให้ลูกที่ห่อผู้ป่วยทารกแรกเกิด โดยในเวรเช้าและเวรบ่าย แนะนำให้แม่หลังคลอดบีบน้ำนมและนำส่งทารกทุก 2 ชม. ส่วนเวรดึกให้บีบน้ำนม	

การให้บริการ ตามความเชี่ยวชาญ วันที่/ เวลา	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้นผลลัพธ์ ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care หรือ Consultation กับ พยาบาล)	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		และนำส่งในช่วงเวลา 02.00 และ 06.00 น. หรือตามที่แม่หลังคลอดสามารถบีบน้ำนม ได้มากที่สุด 7. สาธิตวิธีการอุ้มทารก วิธีการนำทารกเข้าเต้านมอย่างถูกวิธี โดยใช้หุ่นทารก และให้แม่หลังคลอดสาธิตย้อนกลับ 8. หลังจากที่แม่หลังคลอดได้อุ้มให้นมลูกครั้งแรกแล้ว โดยการให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ในครั้งที่สองของการให้นม หรือจะประเมินความสามารถในการดูนมของลูกโดยใช้ LATCH Score	

สรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการพยาบาลตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. มีความชำนาญในทักษะที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น การจัดทำให้นม การอุ้มทารกเรือ การเตรียมเต้านม ในกรณีที่ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อย
2. มีความชำนาญในเรื่องการให้คำปรึกษาและการพูดคุยเพื่อให้กำลังใจกับมารดาหลังคลอดและญาติ

การนำไปใช้ประโยชน์

ด้านการจัดการเรียนการสอน

นำประสบการณ์ความเชี่ยวชาญเรื่องการจัดทำอุ้มทารกและนำทารกเข้าเต้านมมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสอนภาคปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์ 1 ในปีการศึกษา 2569 ภาคการศึกษาที่ 1 ผู้เรียน นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ในการให้คำแนะนำในการพยาบาลระยะ 2 ชั่วโมง หลังคลอด ประเด็นเรื่องการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดที่มีการคลอดก่อนกำหนด แหล่งฝึกห้องคลอด โรงพยาบาลพระปกเกล้า

ด้านการบริการวิชาการ

-

ด้านการวิจัย/ตำรา/บทความวิชาการ

-

ลงชื่อ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยา ดิจะโปะ)

ลงชื่อ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีรัตน์ วิเชียรประภา)

หัวหน้าสาขาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

แบบบันทึกหลังการสอน

หัวข้อ: การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับมารดาที่คลอดก่อนกำหนด

วัน/เวลา: 5 มิถุนายน 2569

สถานที่: ห้องคลอด

ผู้รับการสอน: นักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปี 3 เลขที่ 98

1. การประเมินก่อนสอน

นักศึกษามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการที่ทารกคลอดก่อนกำหนดมีขนาดเล็ก จะอุ้มทารกเข้าเต้านม และสอนมารดาหลังคลอดอย่างไร เนื่องด้วยมารดาหลังคลอดมีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับน้อย ยังไม่ทราบวิธีการบีบเก็บน้ำนม การเก็บรักษาน้ำนม และความสำคัญของนมแม่ต่อทารกคลอดก่อนกำหนด แต่มีความตั้งใจที่จะให้นมแม่แก่บุตร

2. เนื้อหาที่สอน

- ประโยชน์ของนมแม่สำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดและมารดา
- ความสำคัญของการเริ่มบีบเก็บน้ำนมภายใน 1-6 ชั่วโมงหลังคลอด
- วิธีการบีบเก็บน้ำนมด้วยมือและการใช้เครื่องปั้มนม
- ความถี่ในการบีบน้ำนม (ทุก 2-3 ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 8 ครั้ง)
- วิธีการเก็บรักษาและขนส่งน้ำนมแม่อย่างถูกต้อง
- การทำความสะอาดอุปกรณ์ปั้มนม
- วิธีส่งน้ำนมให้ทารกในหอผู้ป่วยแรกเกิด
- การดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมการสร้างน้ำนม ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำเพียงพอ พักผ่อน และลดความเครียด
- การสนับสนุนจากครอบครัวและการขอคำปรึกษาจากบุคลากรสุขภาพเมื่อมีปัญหา

3. วิธีการสอน

- อธิบายพร้อมใช้สื่อประกอบ
- สาธิตการบีบเก็บน้ำนม

4. การประเมินผลหลังสอน

ภายหลังการสอน นักศึกษามีความมั่นใจในทักษะการสอนมารดาหลังคลอดนำบุตรเข้าเต้า และสามารถอธิบายประโยชน์ของนมแม่สำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดได้

ลงชื่อ

จิระยา ติจะโปะ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรรยา ติจะโปะ)