

แผนพัฒนารายบุคคล (Individual Development Plan)
ตามความเชี่ยวชาญของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)
ประจำปีการศึกษา 2568

1. ชื่อ-สกุล นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไล ตำแหน่ง อาจารย์

2. สาขาวิชา การพยาบาลมารดา และทารกหรือการผดุงครรภ์

3. ความเชี่ยวชาญเฉพาะในการปฏิบัติการพยาบาล

การพยาบาลผดุงครรภ์ในประเด็น “การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนร่วมกับการนอนไม่หลับ”

4. หน่วยบริการ

แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์

5. ความเป็นมา

การนอนไม่หลับในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมารดา ทารก และคุณภาพชีวิตของครอบครัว สตรีตั้งครรภ์กลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก และมีความเสี่ยงสูงต่อปัญหาการนอนจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ กรดไหลย้อน การถ่ายปัสสาวะบ่อย และการเป็นตะคริว ซึ่งทำให้เกิดการนอนหลับยาก ตื่นกลางดึก และพักผ่อนไม่เพียงพอมากกว่าสตรีตั้งครรภ์ทั่วไป

การนอนไม่หลับก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงต่อสุขภาพ เช่น เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง ทารกตัวโต ระยะคลอดยาวนาน ความเสี่ยงการผ่าตัดคลอด ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และคุณภาพชีวิตที่ลดลง ผลกระทบเหล่านี้รุนแรงยิ่งขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน จึงจำเป็นต้องได้รับการประเมิน เฝ้าระวัง และดูแลอย่างใกล้ชิด

ในฐานะอาจารย์พยาบาลด้านการพยาบาลมารดาและทารกหรือผดุงครรภ์ การพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน (Faculty Practice) เกี่ยวกับการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนและมีปัญหาการนอนไม่หลับ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อเสริมทักษะการประเมินปัญหาการนอน การให้คำแนะนำด้านพฤติกรรมการณ์นอนที่เหมาะสม การจัดการอาการไม่สุขสบาย การสนับสนุนด้านจิตใจ และการมีระบบติดตามที่ต่อเนื่อง โดยการปฏิบัติการพยาบาลในแผนกฝากครรภ์จะช่วยพัฒนาความเชี่ยวชาญเชิงปฏิบัติ เชื่อมโยงการบริการวิชาชีพสู่การเรียนการสอน และยกระดับคุณภาพการดูแลกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงนี้

6. เป้าหมาย

1. เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญการพยาบาลผดุงครรภ์ ในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน
2. พัฒนาแนวปฏิบัติในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนสำหรับโรงพยาบาลอุดรดิตถ์
3. เพื่อผลิตงานวิจัยร่วมกับพยาบาลประจำแผนกฝากครรภ์ในการพัฒนาระบบการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนในระหว่างการตั้งครรภ์

7. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์
2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรม การนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สบาย
3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย
4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดปัญหาการนอนไม่หลับระหว่างการตั้งครรภ์
2. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการปรับพฤติกรรม การนอน การจัดการอาการไม่สบาย และแนวทางลดปัจจัยเสี่ยงที่รบกวนการนอน
3. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสม ปลอดภัย และสอดคล้องกับภาวะสุขภาพของตน
4. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนเกิดความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และผลลัพธ์ด้านการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ

9. ระยะเวลา

มิถุนายน 68 ถึง พฤษภาคม 69

10. แผนการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)

การให้บริการตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนที่มาฝากครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์ (มิถุนายน 2568 ถึง พฤษภาคม 2569) ทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ และศุกร์ เวลา 08.00-12.00 น. (ยกเว้นช่วงที่ติดนิตินักศึกษา) จำนวน 84 ชั่วโมง	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรม การนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สุขสบาย 3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ	<u>ขั้นตอนที่ 1 : การสร้างสัมพันธภาพและการประเมินเบื้องต้น</u> 1. สร้างสัมพันธภาพกับสตรีตั้งครรภ์ เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และซักถามความคาดหวังในการรับบริการ เพื่อให้สามารถวางแผนการดูแลได้ตรงตามความต้องการ 2. ประเมินปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเน้นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนและอาการนอนไม่หลับ เช่น ความเครียด ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ อาการไม่สุขสบาย หรือพฤติกรรมนอนที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน 3. ประเมินความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ ก่อนให้คำปรึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลตั้งต้นในการวางแผนการให้ความรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการและศักยภาพของผู้รับบริการ 4. สอบถามความต้องการในการให้คำแนะนำหรือผู้ดูแลเข้าร่วมกระบวนการ เพื่อส่งเสริมการสนับสนุนจากครอบครัวอย่างเหมาะสม <u>ขั้นตอนที่ 2 : กระบวนการให้การดูแลและให้คำปรึกษา</u> 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับ ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและเพิ่มแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรม 2. ให้คำปรึกษาและแนะนำทักษะการดูแลตนเอง เช่น สุขวิทยาการนอนหลับ (sleep hygiene) ทำนอนที่เหมาะสม เทคนิคการผ่อนคลายและการหายใจเพื่อลดความตึงเครียดก่อนนอน เป็นต้น	

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ
		3. ประเมินความพร้อมของสตรีตั้งครรภ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงหารือเกี่ยวกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น และร่วมกันกำหนดแนวทางการสนับสนุนที่เหมาะสม 4. ดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย โดยคำนึงถึงความต้องการ ความสามารถ และบริบทของสตรีตั้งครรภ์และครอบครัว <u>ขั้นตอนที่ 3 : การติดตามและประเมินผล</u> 1. ติดตามผลการปฏิบัติตามคำแนะนำ ประเมินอุปสรรคที่พบ และปรับแผนการดูแลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ เพื่อให้การดูแลต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ 2. ประเมินความรู้หลังการให้คำปรึกษา เพื่อพิจารณาระดับความเข้าใจและความสามารถในการนำแนวทางต่าง ๆ ไปใช้จริง 3. ประเมินความพึงพอใจต่อการรับบริการ ทั้งด้านการให้คำปรึกษา การดูแล และผลลัพธ์ด้านการจัดการอาการนอนไม่หลับ เพื่อนำผลการประเมินไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพบริการอย่างต่อเนื่อง	

ลงชื่อ  อาจารย์
(นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไวย)

ลงชื่อ  หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์
(นางสาวณัฐรณณณ์ โกศัย)

แบบบันทึก (รายครั้ง)
การปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)
ประจำปีการศึกษา 2568

วันที่ 9 มิถุนายน 2568 ถึง 18 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 08.00-12.00 น. จำนวน 84 ชั่วโมง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 1 วันที่ 9 มิถุนายน 2568 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 1 อายุ 30 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ประกอบอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว มีรายได้ครอบครัว 80,000 บาทต่อเดือน (เพียงพอ ต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุ ครรภ์ปัจจุบัน 28 สัปดาห์ เป็น ครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 1 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 91 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 90 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายก่อน ตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 37.88 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัว และไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะ ตั้งครรภ์	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัย ที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 11 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 24 คะแนน (ระดับปานกลาง) - DBAS = 98 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทาง กายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ แสบร้อนยอดอก และปวดบั้นท้าย	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัด กรองและทราบ สถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วน สำหรับวางแผนการดูแล ต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 2 วันที่ 16 มิถุนายน 2568 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้การสนับสนุนทางสังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการแสบร้อนยอดอกและปวดบั้นท้าย และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครุภามีความรู้เรื่อง การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครุภามีความรู้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 1 ครั้งที่ 3 วันที่ 30 มิถุนายน 2568 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทัศนคติ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สุขสบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 80 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.63)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์
กรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 1 วันที่ 1 กรกฎาคม 2568 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 2 อายุ 36 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา ประกอบอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว มีรายได้ครอบครัว 35,000 บาทต่อเดือน (เพียงพอ ต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุ ครรภ์ปัจจุบัน 33 ⁺¹ สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 14 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 65 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 91 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายก่อน	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	- ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 13 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 20 คะแนน (ระดับต่ำ) - DBAS = 127 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับได้แก่ ปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดกรองและทราบสถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนสำหรับวางแผนการดูแลต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
		ตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 27.06 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัว และไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะ ตั้งครรภ์			
กรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 2 วันที่ 4 กรกฎาคม 2568 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการ นอนหลับโดยใช้ การสนับสนุนทาง สังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เรื่อง การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตาม การสนับสนุนทางสังคม ครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 2 ครั้งที่ 3 วันที่ 8 กรกฎาคม 2568 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทัศนคติ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สุขสบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 70 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.63)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์
กรณีศึกษาที่ 3 ครั้งที่ 1 วันที่ 22 กรกฎาคม 2568 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 3 อายุ 24 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา อนุปริญญา/ ประกาศนียบัตร ประกอบอาชีพ รับจ้าง/ลูกจ้าง มีรายได้ ครอบครัว 10,000 บาทต่อเดือน (เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 37 สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P0A1L0 น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 75 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	- ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 10 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 21 คะแนน (ระดับปานกลาง) - DBAS = 100 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับได้แก่ ถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดกรองและทราบสถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนสำหรับวางแผนการดูแลต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
		ก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 29.30 กก./ตร.ม. ไม่มีโรค ประจำตัวและไม่มี ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์			
กรณีศึกษาที่ 3 ครั้งที่ 2 วันที่ 25 กรกฎาคม 2568 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการ นอนหลับโดยใช้ การสนับสนุนทาง สังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการถ่ายปัสสาวะบ่อย และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เรื่อง การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตาม การสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 3 ครั้งที่ 3 วันที่ 8 สิงหาคม 2568 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทัศนคติ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สุขสบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 80 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.75)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์
กรณีศึกษาที่ 4 ครั้งที่ 1 วันที่ 19 สิงหาคม 2568 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 4 อายุ 27 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา ประกอบอาชีพ รับจ้าง/ลูกจ้าง มีรายได้ครอบครัว 11,000 บาทต่อเดือน (ไม่เพียงพอต่อ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว) อายุ ครรภ์ปัจจุบัน 32 ⁺² สัปดาห์ เป็นครรภ์แรก G1P0 น้ำหนัก ก่อนตั้งครรภ์ 66 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 73.9 กิโลกรัม ส่วนสูง 151 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	- ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 10 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 26 คะแนน (ระดับปานกลาง) - DBAS = 105 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดกรองและทราบสถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนสำหรับวางแผนการดูแลต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
		PBMI) 28.95 กก./ตร.ม. ไม่มี โรคประจำตัวและไม่มี ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์			
กรณีศึกษาที่ 4 ครั้งที่ 2 วันที่ 25 สิงหาคม 2568 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการ นอนหลับโดยใช้ การสนับสนุนทาง สังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เรื่อง การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตาม การสนับสนุนทางสังคม ครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 4 ครั้งที่ 3 วันที่ 2 กันยายน 2568 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทัศนคติ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สุขสบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 80 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.88)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์
กรณีศึกษาที่ 5 ครั้งที่ 1 วันที่ 24 พฤศจิกายน 2568 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 5 อายุ 33 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ประกอบอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว มีรายได้ครอบครัว 13,000 บาทต่อเดือน (ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 31 ⁺⁶ สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 4 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 77 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 83.6 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 27.5	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	- ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 10 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 15 คะแนน (ระดับต่ำ) - DBAS = 90 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับได้แก่ ถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดกรองและทราบสถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนสำหรับวางแผนการดูแลต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
		มวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 32.04 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์			
กรณีศึกษาที่ 5 ครั้งที่ 2 วันที่ 28 พฤศจิกายน 2568 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้การสนับสนุนทางสังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการถ่ายปัสสาวะบ่อย และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เรื่องการนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 5 ครั้งที่ 3 วันที่ 2 ธันวาคม 2568 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทัศนคติ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สุขสบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 80 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (4.13)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์
กรณีศึกษาที่ 6 ครั้งที่ 1 วันที่ 12 มกราคม 2569 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 6 อายุ 20 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา อนุปริญญา/ ประกาศนียบัตร ไม่ได้ทำงาน/ ว่างงาน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ มี รายได้ครอบครัว 15,000 บาท ต่อเดือน (ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ ปัจจุบัน 38 ⁺² สัปดาห์ เป็น ครรภ์แรก G1P0 น้ำหนักก่อน ตั้งครรภ์ 76 กิโลกรัม น้ำหนัก ปัจจุบัน 77.1 กิโลกรัม ส่วนสูง 156 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 9 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 21 คะแนน (ระดับปานกลาง) - DBAS = 96 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดกรองและทราบสถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนสำหรับวางแผนการดูแลต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
		ก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 31.23 กก./ตร.ม. ไม่มีโรค ประจำตัวและไม่มี ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์			
กรณีศึกษาที่ 6 ครั้งที่ 2 วันที่ 23 มกราคม 2569 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาล เพื่อส่งเสริมการ นอนหลับโดยใช้ การสนับสนุนทาง สังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เรื่อง การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตาม การสนับสนุนทางสังคม ครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 6 ครั้งที่ 3 วันที่ 30 มกราคม 2569 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทัศนคติ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สุขสบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 70 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (4.38)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์
กรณีศึกษาที่ 7 ครั้งที่ 1 วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2569 (4 ชม.)	คัดกรองและ ประเมินภาวะ นอนไม่หลับ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กรณีศึกษาที่ 7 อายุ 30 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อนุปริญญา/ ประกาศนียบัตร ประกอบอาชีพ รับจ้าง/ลูกจ้าง มีรายได้ ครอบครัว 9,500 บาทต่อเดือน (เพียงพอค่าใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 32 ⁺ 3 สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 4 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 83 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 89 กิโลกรัม ส่วนสูง 163 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย 32.5	- สร้างสัมพันธภาพ - ชักประวัติและตรวจร่างกาย - ให้ทำแบบประเมิน AIS, PRA, DBAS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล - บันทึกข้อมูลพื้นฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับรายบุคคล	- ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 12 คะแนน (มีปัญหานอนไม่หลับ) - PRA = 26 คะแนน (ระดับปานกลาง) - DBAS = 93 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวดหลัง เป็นตะคริว ถ่ายปัสสาวะบ่อย และแสบร้อนยอดอก	- สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดกรองและทราบสถานการณ์ปัญหา - มีข้อมูลพื้นฐานครบถ้วนสำหรับวางแผนการดูแลต่อเนื่อง

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
		มวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 31.24 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์			
กรณีศึกษาที่ 7 ครั้งที่ 2 วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2569 (4 ชม.)	ให้ความรู้และวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับโดยใช้การสนับสนุนทางสังคม (House, 1981)		- ให้ความรู้จากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของภาวะอ้วน การนอนไม่หลับ และปัจจัยที่ส่งผล - ให้การสนับสนุน 4 ด้าน ด้านอารมณ์ : รับฟัง ให้กำลังใจ ลดความวิตกกังวล ด้านข้อมูล : ให้ความรู้เรื่องผลของภาวะอ้วนต่อการนอนหลับ คำแนะนำเพื่อส่งเสริมความสุขสบายจากอาการปวดหลัง เป็นตะคริว ถ่ายปัสสาวะบ่อย และแสบร้อนยอดอก และสุขอนามัยการนอนหลับ ด้านทรัพยากร : มอบคู่มือความรู้ แนะนำแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ด้านการประเมินค่า : ชื่นชมและให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก - เปิดโอกาสซักถามและแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้เรื่องการนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น และมีทักษะการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะรายบุคคล - ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับที่เพียงพอ และมีแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสม

การให้บริการ ตามเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	การปฏิบัติการพยาบาล		ผลจากการให้บริการ	ผลลัพธ์/ ผลกระทบที่เกิดขึ้น
		ข้อมูลผู้รับบริการ	ปฏิบัติการพยาบาล		
กรณีศึกษาที่ 7 ครั้งที่ 3 วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2569 (4 ชม.)	ประเมินผลการ พยาบาล สรุปผล การดูแล และ ประเมินความรู้ ทัศนคติ ทักษะ และความพึง พอใจหลังได้รับ การเรียนรู้		- ประเมินความรู้ ทักษะ และทักษะการดูแลตนเองหลังได้รับการเรียนรู้ - ประเมินระดับความพึงพอใจต่อการได้รับบริการ - ประเมินผลการพยาบาลร่วมกับสตรีตั้งครรภ์ และติดตามอาการไม่สบาย - ปรับแผนการดูแลตามการเปลี่ยนแปลง สรุปผล และส่งต่อข้อมูล	- มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะการดูแลตนเองร้อยละ 80 - มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดีมาก (4.75)	- สตรีตั้งครรภ์สามารถดูแลตนเองด้านการนอนหลับได้อย่างเหมาะสม - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับในระยะตั้งครรภ์

ลงชื่อ..........อาจารย์
(นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไย)

ลงชื่อ..........พยาบาลวิชาชีพ (สถานบริการ)
(นางสาวอชิรญา ยาโหละ)

รายงานสรุป
ผลการปฏิบัติการพยาบาลของอาจารย์พยาบาล (Faculty Practice)
ประจำปีการศึกษา 2568 (มิถุนายน 2568 - พฤษภาคม 2569)

1. ชื่อ-สกุล นางสาววิรินทร์ พิมพ์ไธย ตำแหน่ง อาจารย์
2. สาขาวิชา การพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์
3. ความเชี่ยวชาญ การพยาบาลผดุงครรภ์ในประเด็น “การดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนร่วมกับการนอนไม่หลับ”
4. หน่วยบริการ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์
5. ระยะเวลา 9 มิถุนายน 2568 – 18 กุมภาพันธ์ 2569 จำนวนชั่วโมงทั้งหมด 84 ชั่วโมง

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
กรณีศึกษาที่ 1 อายุ 30 ปี สถานภาพสมรส ระดับ การศึกษา ปริญญาตรี ประกอบ อาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว มี รายได้ครอบครัว 80,000 บาทต่อ เดือน (เพียงพอค่าใช้จ่ายใน ครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 28 สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 1 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 91 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 90	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน มีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับ ในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน มีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลด อาการนอนไม่หลับ เช่น การจัด พฤติกรรมนอน การปรับ สิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการ ไม่สบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและ ประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการ สนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร การประเมินค่า) ตามปัญหา เฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับ แผน สรุป และส่งต่อ	1. ผลการคัดกรองปัญหา - AIS = 11 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) - PRA = 24 คะแนน (ระดับปานกลาง) - DBAS = 98 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สบายทางกายที่ รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ แสบร้อนยอดอก และปวดบั้นท้าย	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมี ทักษะในการดูแลตนเองด้าน การนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจาก การนอนไม่หลับ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 37.88 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ	3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองร้อยละ 80 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.63)	
กรณีศึกษาที่ 2 อายุ 36 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา ประกอบอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว มีรายได้ครอบครัว 35,000 บาทต่อเดือน (เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 33 ⁺¹ สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 14 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 65 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 91 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรมกรนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สุขสบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร การประเมินค่า) ตามปัญหาเฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับแผน สรุป และส่งต่อ 3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	1. ผลการคัดกรองปัญหา AIS = 13 คะแนน (มีปัญหานอนไม่หลับ) PRA = 20 คะแนน (ระดับต่ำ) DBAS = 127 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองด้านการนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 27.06 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ		2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองร้อยละ 70 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.63)	
กรณีศึกษาที่ 3 อายุ 24 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร ประกอบอาชีพรับจ้าง/ลูกจ้าง มีรายได้ครอบครัว 10,000 บาทต่อเดือน (เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 37 สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P0A1L0 น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 75 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 80 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรมนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สุขสบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร ประเมินค่า) ตามปัญหาเฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับแผน สรุปร และส่งต่อ 3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	1. ผลการคัดกรองปัญหา AIS = 10 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) PRA = 21 คะแนน (ระดับปานกลาง) DBAS = 100 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ถ้าย่ำ ปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองด้านการนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 29.30 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ		2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองร้อยละ 80 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.75)	
กรณีศึกษาที่ 4 อายุ 27 ปี สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา ประกอบอาชีพ รับจ้าง/ลูกจ้าง มีรายได้ครอบครัว 11,000 บาทต่อเดือน (ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 32 ⁺ 2 สัปดาห์ เป็นครรภ์แรก G1P0 น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 66 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 73.9 กิโลกรัม ส่วนสูง 151 เซนติเมตร ดัชนีมวล	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรมนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สุขสบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร การประเมินค่า) ตามปัญหาเฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับแผน สรุป และส่งต่อ 3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	1. ผลการคัดกรองปัญหา AIS = 10 คะแนน (มีปัญหานอนไม่หลับ) PRA = 26 คะแนน (ระดับปานกลาง) DBAS = 105 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองด้านการนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับ

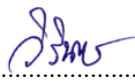
การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
ก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 28.95 กก./ตร.ม. ไม่มีโรค ประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ		2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองร้อยละ 80 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (3.88)	
กรณีศึกษาที่ 5 อายุ 33 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ประกอบอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว มีรายได้ครอบครัว 13,000 บาทต่อเดือน (ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 31⁺⁶ สัปดาห์ เป็นครรภ์หลัง G2P1A0L1 last 4 ปี น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 77 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 83.6 กิโลกรัม ส่วนสูง 155 เซนติเมตร	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรมนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สุขสบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร การประเมินค่า) ตามปัญหาเฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับแผน สรุปลง และส่งต่อ 3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	1. ผลการคัดกรองปัญหา AIS = 10 คะแนน (มีปัญหาการนอนไม่หลับ) PRA = 15 คะแนน (ระดับต่ำ) DBAS = 90 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ถ้าย่ำ ปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองด้านการนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับ

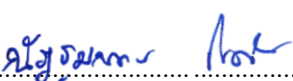
การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 32.04 กก./ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่เหมาะสมและปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้คำปรึกษา และแนวทางการจัดการอาการนอนไม่หลับที่ได้รับ		2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการนอนหลับตามการสนับสนุนทางสังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองร้อยละ 80 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดี (4.13)	
กรณีศึกษาที่ 6 อายุ 20 ปี สถานภาพ โสด ระดับการศึกษา อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร ไม่ได้ทำงาน/ว่างงาน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีรายได้ครอบครัว 15,000 บาทต่อเดือน (ไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ปัจจุบัน 38 ⁺ ² สัปดาห์ เป็นครรภ์แรก G1P0 น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ 76 กิโลกรัม น้ำหนักปัจจุบัน 77.1 กิโลกรัม	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนมีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลดอาการนอนไม่หลับ เช่น การจัดพฤติกรรมนอน การปรับสิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการไม่สุขสบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร ประเมินค่า) ตามปัญหาเฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับแผน สรุป และส่งต่อ 3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	1. ผลการคัดกรองปัญหา AIS = 9 คะแนน (มีปัญหานอนไม่หลับ) PRA = 21 คะแนน (ระดับปานกลาง) DBAS = 96 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวดหลัง และถ่ายปัสสาวะบ่อย	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมีทักษะในการดูแลตนเองด้านการนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจากการนอนไม่หลับ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
ส่วนสูง 156 เซนติเมตร ดัชนีมวล กายก่อนตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 31.23 กก./ตร.ม. ไม่มีโรค ประจำตัวและไม่มีภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มี ภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจ เลือกแนวทางการจัดการอาการ นอนไม่หลับที่เหมาะสมและ ปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน มีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้ คำปรึกษา และแนวทางการจัดการ อาการนอนไม่หลับที่ได้รับ		2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการ นอนหลับตามการสนับสนุนทาง สังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะในการดูแลตนเองร้อย ละ 70 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการ ให้บริการในระดับดี (4.38)	
กรณีศึกษาที่ 7 อายุ 30 ปี สถานภาพสมรส ระดับ การศึกษา อนุปริญญา/ ประกาศนียบัตร ประกอบอาชีพ รับจ้าง/ลูกจ้าง มีรายได้ครอบครัว 9,500 บาทต่อเดือน (เพียงพอต่อ การใช้จ่ายในครอบครัว) อายุครรภ์ ปัจจุบัน 32 ⁺ ₃ สัปดาห์ เป็นครรภ์ หลัง G2P1A0L1 last 4 ปี น้ำหนัก ก่อนตั้งครรภ์ 83 กิโลกรัม น้ำหนัก ปัจจุบัน 89 กิโลกรัม ส่วนสูง 163	1. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน มีความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ความเสี่ยง และผลกระทบของการนอนไม่หลับ ในระหว่างการตั้งครรภ์ 2. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน มีทักษะในการดูแลตนเองเพื่อลด อาการนอนไม่หลับ เช่น การจัด พฤติกรรมนอน การปรับ สิ่งแวดล้อม และการจัดการอาการ ไม่สุขสบาย	ครั้งที่ 1 คัดกรองและ ประเมิน (AIS/PRA/DBAS) วิเคราะห์ปัจจัยเฉพาะบุคคล ครั้งที่ 2 ให้ความรู้และการ สนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน (อารมณ์ ข้อมูล ทรัพยากร การประเมินค่า) ตามปัญหา เฉพาะราย ครั้งที่ 3 ประเมินผล ปรับ แผน สรุป และส่งต่อ 3 ครั้ง × 4 ชม. = 12 ชั่วโมง	1. ผลการคัดกรองปัญหา AIS = 12 คะแนน (มีปัญหานอนไม่หลับ) PRA = 26 คะแนน (ระดับปานกลาง) DBAS = 93 คะแนน (ระดับสูง) - อาการไม่สุขสบายทางกายที่ รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ปวด หลัง เป็นตะคริว ถ่ายปัสสาวะบ่อย และแสบร้อนยอดอก	- สตรีตั้งครรภ์มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญและมี ทักษะในการดูแลตนเองด้าน การนอนหลับที่ดีขึ้น - ไม่พบภาวะแทรกซ้อนจาก การนอนไม่หลับ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
เซนติเมตร ดัชนีมวลกายก่อน ตั้งครรภ์ (Pre-PBMI) 31.24 กก./ ตร.ม. ไม่มีโรคประจำตัวและไม่มี ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์	3. เพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ที่มี ภาวะอ้วนตระหนักและตัดสินใจ เลือกแนวทางการจัดการอาการ นอนไม่หลับที่เหมาะสมและ ปลอดภัย 4. เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน มีความพึงพอใจต่อการดูแล การให้ คำปรึกษา และแนวทางการจัดการ อาการนอนไม่หลับที่ได้รับ		2. ได้รับการดูแลและส่งเสริมการ นอนหลับตามการสนับสนุนทาง สังคมครบถ้วนทั้ง 4 ด้าน 3. มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมีทักษะในการดูแลตนเองร้อย ละ 80 4. มีระดับความพึงพอใจต่อการ ให้บริการในระดับดีมาก (4.75)	
สรุปภาพรวม 7 กรณีศึกษา รวม 21 ครั้ง × 4 ชม. = 84 ชั่วโมง	พัฒนาความเชี่ยวชาญการดูแลสตรี ตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนร่วมกับการ นอนไม่หลับ (9 มิถุนายน 2568 - 18 กุมภาพันธ์ 2569)	ดำเนินการครบทั้ง 3 ขั้นตอน ในสตรีตั้งครรภ์ที่มี ภาวะอ้วน 7 ราย ณ แผนก ฝากครรภ์ โรงพยาบาล อุตรดิตถ์	1. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน 7 ราย (ร้อยละ 100) มีปัญหาการ นอนไม่หลับ (AIS ≥ 7) 2. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน 7 ราย (ร้อยละ 100) ได้รับการดูแล และส่งเสริมการนอนหลับ 3. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน 7 ราย (ร้อยละ 100) มีความรู้ ตระหนักถึงความสำคัญ และมี ทักษะในการดูแลตนเองอย่างน้อย ร้อยละ 70 ขึ้นไป	สตรีตั้งครรภ์ทั้ง 7 ราย มี คุณภาพชีวิตด้านการนอนหลับ ที่ดีขึ้น และมีแนวทางการคัด กรอง ประเมิน และดูแลสตรี ตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วนในด้าน การนอนหลับ

การให้บริการตามความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์	ปฏิบัติการพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (Nursing outcome)	ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น (ประโยชน์ต่อผู้รับบริการ/ ระบบสุขภาพ)
			4. สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะอ้วน 7 ราย (ร้อยละ 100) มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการในระดับดีขึ้นไป (≥ 3.51)	

ลงชื่อ  อาจารย์
(นางสาววิรินทร พิมพ์ไผ่)

ลงชื่อ  หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกหรือการผดุงครรภ์
(นางสาวณัฏฐมนธ์ โกศัย)