



## แผนการสอนในชั้นเรียน

แผนการสอน รหัสวิชา/ชื่อวิชา พย.1321 วิชา การพยาบาลมารดา ทารกและผดุงครรภ์ 1 หน่วยกิต 3 ( 3 – 0 – 6 )

แผนการสอน เรื่อง การประเมินภาวะสุขภาพและการใช้กระบวนการพยาบาลมารดา ทารกในระลอกหลังคลอด

ผู้สอน อ.ปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 19 จำนวน 88 คน

วันที่สอน วันที่ 19 เดือนกรกฎาคม พ.ศ 2555 เวลา 10.00-12.00 น.

วันที่ 23 เดือนกรกฎาคม พ.ศ 2555 เวลา 10.00-12.00 น.

วันที่ 24 เดือนกรกฎาคม พ.ศ 2555 เวลา 10.00-11.00 น. รวมจำนวน 5 ชั่วโมง

### แนวคิดสำคัญหรือสาระสำคัญ

ระยะหลังคลอดเป็นระยะที่มารดาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว รวมทั้งต้องเตรียมพร้อมที่จะเลี้ยงดูบุตรในระยะต่อไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้ เป็นภาวะปกติของหญิงตั้งครรภ์ ที่เมื่อคลอดทารกออกมาแล้ว จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติดังเช่นก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้นพยาบาลต้องมีความรู้หรือเข้าใจภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆเหล่านี้ เพื่อใช้ประเมินความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระยะหลังคลอดและให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมต่อไป

การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ( Physiological change) และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคม (Psychosocial change)

พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอด เป็นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆของมารดาหลังคลอดที่ริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง หรือมีผู้ปฏิบัติกระทำการช่วยเหลือ เพื่อการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดอย่างมีประสิทธิภาพในการป้องกันส่งเสริมและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ตลอดจนการสืบค้นหาโรคและการรักษาขั้นต้นด้วยตนเอง ในการเรียนการสอนครั้งนี้ได้ประยุกต์แนวคิดของ Walker, Sechirst & Pender (1987)ในการพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดที่ถือเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและด้านการจัดการกับภาวะเครียด โดยแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้านนี้ เป็นแบบแผนชีวิตที่มารดาหลังคลอดปฏิบัติเพื่อรักษาความสมดุลของภาวะสุขภาพตามความคิดและความเชื่อของแต่ละคน และมีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมของแต่ละคน

ระยะหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนเช่นก่อนตั้งครรภ์ พยาบาลต้องมีความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของหญิงหลังคลอด ควรทำอย่างมีแบบแผนตามกระบวนการพยาบาล มีการวางแผนได้เหมาะสมกับมารดาหลังคลอดแต่ละราย

**วัตถุประสงค์ทั่วไป** เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จิตสังคมและบทบาทการเป็นมารดาหลังคลอด (K)
2. ตระหนักและเห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอด (A)
3. มีความรู้เกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาทารกหลังคลอด (K)
4. บอกแนวทางการพยาบาลมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเสี่ยงเบนทางสุขภาพได้ (P)

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

- ทักษะคุณธรรมและจริยธรรม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจสิทธิของผู้ป่วย (1.1) เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (1.3)
- ทักษะความรู้ โดย
  - มีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอดและปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงหลังคลอด (2.1)
  - มีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของพยาบาลมารดาหลังคลอดและการนำไปใช้ (2.2, 2.3)
  - มีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของกระบวนการแสวงหาความรู้ การจัดการความรู้จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง (2.4)

**การพัฒนาหรือปรับปรุงแผนการสอนครั้งนี้**

1. เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นต่อคลิปวิดีโอ บอกความคาดหวังต่อบทบาทการเป็นมารดาและสอบถามความรู้เดิมเกี่ยวกับหลังคลอดก่อนการบรรยาย เพื่อประเมินความเข้าใจก่อนการสอน

1. การนำผลงานวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของสตรีหลังคลอดกับน้ำหนักตัวทารกแรกเกิด (ปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร, ตุลาคม, 2553) มาใช้ในการประกอบการสอนเพื่อให้นักศึกษานำมาใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสตรีตั้งแต่ตั้งครรภ์ที่ส่งผลต่อหลังคลอด

2. นำเสนอภาพจากการให้บริการวิชาการระหว่างประเทศ ที่โรงพยาบาลแขวงเวียงจันทน์(มาเรีย เทเรซา) บ้านโนนหมื่น เมืองเวียงคำ แขวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ด้านอนามัยแม่และเด็กมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านอนามัยแม่และเด็กของประเทศเพื่อนบ้าน เพื่อการส่งเสริมการดูแลสุขภาพหลังคลอดในบริบทที่ต่างกัน

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป) | กิจกรรมการเรียนการสอน   | สื่อการเรียนการสอน/แหล่งเรียนรู้   | ผลงานผู้เรียน   | การประเมินผล  |  |
|------------------------------|-------------------------------|---|--|---|---|--|
|                              |                               |   |  |   | วิธีการประเมินผล  | ผลการ<br>ประเมิน   |
|                              |                               | <p>แนะนำเอกสารประกอบการสอนให้ทำการศึกษาล่วงหน้าก่อนการสอน</p> <p><u>ชั้นนำ (15 นาที)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กล่าวทักทายนักศึกษา</li> <li>- แจ้งวัตถุประสงค์การเรียนรู้</li> <li>- แจ้งระยะเวลาที่ใช้สอน และตกลงเวลาพักระหว่างการเรียนการสอน</li> <li>- ผู้สอนเกริ่นนำ โดยการทบทวนระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ก่อนเข้าสู่เนื้อหาหลังคลอด ใช้การบรรยายแบบมีส่วนร่วมและนำเสนอคลิปวิดีโอที่สอดแทรกข้อคิดแนวคิดในการดำรงชีวิต รวมทั้งการสรุปประเด็นสำคัญ และนำเสนอคลิปวิดีโอที่สอดแทรกข้อคิด “ ชีวิตเกิดมาทำไม ”</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตำรา เรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการพยาบาลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด</li> <li>อ.ปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร (2551)</li> <li>- มคอ.3 รายวิชาฯ</li> <li>- ตารางการสอน</li> <li>- ใช้powerpoint ประกอบการสอนระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด</li> <li>- คลิปวิดีโอ “ชีวิตเกิดมาทำไม” และคลิปวิดีโอในการให้ความรักความผูกพันกับทารก</li> </ul> | <p>ตระหนักและเห็นความสำคัญของการเป็นแม่ที่ดีและลูกที่ดี</p> | <p>ความพร้อมในการเข้าชั้นเรียน</p> <p>สอบถาม “ ชีวิตเกิดมาทำไม ” และความคาดหวังต่อบทบาทการเป็นมารดาและสอบถามความรู้เดิมเกี่ยวกับหลังคลอด ก่อนการบรรยาย เพื่อประเมินความเข้าใจก่อนการสอน</p> | <p>นศ.ให้ความสนใจการนำเข้าสู่วิธีการเรียนดี</p> <p>นศ.ตอบตามความรู้สึกลักษณะหลังการดูคลิปวิดีโอ บอกได้ว่าการเป็นมารดาที่ดีควรดูแลลูกอย่างไร เช่น ให้ความรัก ปกป้องดูแล</p> |

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม   | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป)  | กิจกรรมการเรียนรู้การสอน   | สื่อการเรียนรู้/<br>แหล่งเรียนรู้   | ผลงานผู้เรียน  | การประเมินผล   |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |   |  | วิธีการ<br>ประเมินผล   | ผลการ<br>ประเมิน   |
| 1. บอกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จิตสังคมและบทบาทการเป็นมารดาหลังคลอดได้ | <p><b>ระยะหลังคลอด</b> (Puerperium, Postpartum period, Puerperal period) หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่แรกคลอดไปจนถึง 6-8 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปรับตัวทั้งด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปเนื่องจากการตั้งครรภ์และการคลอด รวมถึงภาวะจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนก่อนการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังรวมถึงการปรับตัวด้านบทบาทของความเป็นมารดาและการคงบทบาทของภรรยา</p> <p>การเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological change) และการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคม (Psychosocial change)</p> <p>ด้านร่างกายหลังคลอดมีการมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆของร่างกายอย่างมาก ทำให้มารดาหลังคลอดรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่สุขสบายจากการปวดมดลูก/แผลฝีเย็บ/คัดตึงเต้า/มีน้ำคาวปลา รวมทั้งจะต้องให้การดูแลบุตรด้วยตนเอง ซึ่งมารดาหลังคลอดจะต้องมีการเรียนรู้ และการปรับตัวที่เหมาะสม ตามระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงหลังคลอดต่อไป</p> <p>ส่วนด้านจิตใจของมารดาหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อาศัยจากการสังเกตพฤติกรรมของมารดาหลังคลอด และแบ่งพฤติกรรมของมารดาหลัง</p> | <p><u>ชั้นสอน ( 4 ชั่วโมง 30 นาที)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การบรรยายแบบมีส่วนร่วมในเนื้อหาตามตารางการสอน โดยมีการสอดแทรกประสบการณ์จากการได้ไปให้บริการวิชาการด้านอนามัยแม่และเด็กที่โรงพยาบาลมาเรียเทเรซ่า แขวงเวียงจันทน์ ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว</li> <li>- การนำเสนอผลการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของสตรีหลังคลอดกับน้ำหนักตัวทารกแรกเกิดให้นักศึกษาเห็นประเด็นในการส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ที่ส่งผลต่อสุขภาพหลังคลอดรวมทั้งการวางแผนในการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้ powerpoint ประกอบการสอน</li> <li>- ภาพจากการให้บริการวิชาการมาแลกเปลี่ยน</li> <li>- ผลงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของสตรีหลังคลอดกับน้ำหนักตัวทารกแรกเกิด (ตุลาคม,2553)</li> </ul> | <p>-นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตสังคม</p> <p>นักศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของกระบวนการแสวงหาความรู้การจัดการความรู้จากผลการวิจัย</p> | <p>การสุ่มถามระหว่างการสอนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยเฉพาะระบบฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงของมดลูกและการเกิดน้ำคาวปลา</p> <p>การสุ่มถามระหว่างการสอนเกี่ยวกับการ</p> | <p>นศ.บอกได้ว่าอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ มดลูก และบอกการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน Estrogen Progesterone และProlactin</p> <p>นศ.บอกได้ว่าหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลง</p> |

| วัตถุประสงค์<br>เชิงพฤติกรรม | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป)   | กิจกรรมการเรียนรู้<br>การสอน | สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ | ผลงานผู้เรียน | การประเมินผล   |                  |
|------------------------------|---|------------------------------|-------------------------------|---------------|--|------------------|
|                              |   |                              |                               |               | วิธีการ<br>ประเมินผล   | ผลการ<br>ประเมิน |
|                              | <p>คลอดได้ 3 ระยะ คือ ระยะมีพฤติกรรมที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (Taking – in phase) ระยะที่อยู่ระหว่างพฤติกรรมพึ่งตนเองกับพฤติกรรมที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น (Taking – hold phase) และระยะมีพฤติกรรมพึ่งพาตนเอง (Letting – go phase)</p> <p>การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจสังคมหลังคลอดเป็นระยะที่มารดาและครอบครัวต้องปรับตัว เพื่อปรับบทบาทหน้าที่การเป็นบิดา-มารดาอย่างเต็มที่ ซึ่งหมายถึงเป็นช่วงที่สมาชิกภายในครอบครัวทุกคนต้องปรับตัวต่อสมาชิกที่เกิดขึ้นใหม่ ระยะแรกหลังคลอดมารดาปรับตัวค่อนข้างยาก อาจหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย เนื่องจากต้องปรับตัวอย่างมากทางด้านร่างกายและจิตใจและถ้าต้องดูแลบุตรเองโดยที่มารดายังไม่พร้อมยิ่งส่งเสริมให้มารดาเครียดมากขึ้น ดังนั้นสมาชิกในครอบครัวต้องให้ความช่วยเหลือด้านร่างกายในระยะแรกให้ได้รับความสุขสบายมากที่สุด ตลอดจนให้กำลังใจและให้คำแนะนำเพื่อให้ปรับตัวได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมความมั่นใจในการดูแลตนเอง ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนทางร่างกายและจิตใจและสามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอด เป็นการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆของมารดาหลังคลอดที่ริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง หรือมีผู้ปฏิบัติกระทำการช่วยเหลือ เพื่อการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดอย่างมีเป้าหมายในการป้องกันส่งเสริมและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ตลอดจนการสืบค้นหาโรคและการรักษาขั้นต้นด้วยตนเอง</p> |                              |                               |               | <p>ระยะของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคม</p> <p>จากระยะพึ่งพาผู้อื่นไปสู่ระยะพึ่งพาตนเองส่วนระยะเวลาในการเปลี่ยนผ่านขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของมารดาหลังคลอดแต่ละคน</p> <p>สุ่มถามถึงวิธีการส่งเสริมการปรับบทบาทการเป็นมารดาหลังคลอด</p> <p>นศ.บอกได้ว่าการปรับบทบาทการเป็นมารดาหลังคลอดในแต่ละคนนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมและการได้รับการเอาใจใส่ทางกายและจิตใจที่ดี</p> |                  |

| วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม                                     | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป)  | กิจกรรมการเรียนการสอน | สื่อการเรียนการสอน/<br>แหล่งเรียนรู้ | ผลงานผู้เรียน   | การประเมินผล  |  |
|--|--|-----------------------|--------------------------------------|---|---|--|
|  |  |                       |                                      |   | วิธีการประเมินผล  | ผลการประเมิน   |
| 2. บอกวิธีการส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอดด้านต่างๆได้ | <p>ในการเรียนการสอนครั้งนี้ ผู้สอนได้ประยุกต์แนวคิดของ Walker, Sechirst &amp; Pender (1987) ในการพิจารณาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดที่ถือเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้านดังนี้</p> <p>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง หมายถึง มารดาหลังคลอดต้องปฏิบัติกิจกรรมที่จะคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี มีการแสวงหาข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพจากแหล่งบริการต่างๆทางสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติให้เกิดสุขภาพหลังคลอดที่ดี</p> <p>ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน หมายถึง มารดาหลังคลอดมีความภาคภูมิใจในบทบาทของตนเอง กระตือรือร้นและเอาใจใส่ต่อชีวิตของตนเองและครอบครัว เป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความแน่วแน่ในการกระทำสิ่งใดๆ และใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้</p> <p>ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง มารดาหลังคลอดต้องปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติเหมือนเช่นก่อนการตั้งครรภ์</p> <p>ด้านโภชนาการ หมายถึง มารดาหลังคลอดมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมทั้งการดื่มน้ำที่สะอาด การรับประทานผักและผลไม้ร่วมด้วย เพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและมีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมตนเอง</p> |                       |                                      | <p>-นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดในด้านต่างๆ ตามรูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Walker, Sechirst &amp; Pender (1987)</p> | <p>สุ่มถามให้นักศึกษา ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอดด้านต่างๆทั้ง 6 ด้านได้</p> | <p>นศ. ยกตัวอย่างวิธีการส่งเสริมสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอดด้านต่างๆทั้ง 6 ด้านได้</p> |

| วัตถุประสงค์เชิง<br>พฤติกรรม  | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป)   | กิจกรรมการเรียนรู้<br>การสอน | สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้ | ผลงานผู้เรียน  | การประเมินผล  |   |
|---|---|------------------------------|-------------------------------|--|---|---|
|   |   |                              |                               |  | วิธีการ<br>ประเมินผล  | ผลการ<br>ประเมิน  |
| 3. บอกรัฐประสงค์และ<br>แนวทางการพยาบาลมารดา<br>หลังคลอดที่มีภาวะ<br>เบี่ยงเบนทางสุขภาพได้ | <p>ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หมายถึง มารดา<br/>หลังคลอดมีการแสดงบทบาทที่ดีต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน<br/>และชุมชน เพื่อการสนับสนุนและการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน</p> <p>ด้านการจัดการกับภาวะเครียด หมายถึง วิธีการต่างๆ<br/>ที่มารดาหลังคลอดใช้ในการจัดการกับความเครียดที่เกิด<br/>ขึ้นกับตนเองในระยะหลังคลอด</p> <p>โดยแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้านนี้<br/>เป็นแบบแผนชีวิตที่มารดาหลังคลอดปฏิบัติเพื่อรักษาความ<br/>สมดุลของภาวะสุขภาพตามความคิดและความเชื่อของแต่ละ<br/>คน และมีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยหรือ<br/>สภาพแวดล้อมของแต่ละคน รวมทั้งการส่งเสริม<br/>สัมพันธ์ภาพระหว่างมารดา ทารกหลังคลอดให้มีความรัก<br/>ใคร่ผูกพันต่อกัน</p> <p>การดูแลผู้ป่วยแต่ละคน (individual care) เป็นการ<br/>พยาบาลที่ต้องอาศัยการประเมินความต้องการของผู้ป่วย<br/>ไม่ใช่เป็นการ ดูแลที่จัดให้แก่ผู้ป่วยตามงานประจำของหอ<br/>ผู้ป่วย หากพยาบาลสามารถประเมินความต้องการของ<br/>ผู้ป่วยได้ตรงกับความต้องการที่เป็นจริง จะสามารถ<br/>ตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยคนนั้นๆได้ถูกต้อง</p> <p>ระยะหลังคลอด จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่าง<br/>รวดเร็ว เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนเช่นก่อนตั้งครรภ์<br/>พยาบาลต้องมีความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงต่างๆของ<br/>หญิงหลังคลอด ควรทำอย่างมีแบบแผนตามกระบวนการ<br/>พยาบาล มีการวางแผนได้เหมาะสมกับมารดาหลังคลอดแต่<br/>ละราย นอกจากนี้ พยาบาลควรพิจารณาถึงปัจจัยด้าน</p> |                              |                               | <p>นักศึกษา<br/>มีความรู้เกี่ยวกับ<br/>การพยาบาล<br/>มารดาหลัง<br/>คลอดและการ<br/>นำไปใช้ในกรณี<br/>ที่มีภาวะเบี่ยงเบน<br/>ทางสุขภาพ</p> | <p>สัมภาษณ์<br/>นักศึกษา<br/>บอก<br/>วัตถุประสงค์<br/>และแนว<br/>ทางการ<br/>พยาบาลที่มี<br/>ภาวะ<br/>เบี่ยงเบน<br/>สุขภาพ</p> | <p>นศ.บอก<br/>วัตถุประสงค์<br/>ของการ<br/>พยาบาลใน<br/>ระยะหลัง<br/>คลอดและ<br/>แนวทางการ<br/>พยาบาล<br/>มารดาหลัง<br/>คลอดที่มี<br/>ภาวะเบี่ยงเบน<br/>ทางสุขภาพได้</p> |

| วัตถุประสงค์เชิง<br>พฤติกรรม | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป)  | กิจกรรมการเรียนรู้<br>การสอน | สื่อการเรียนรู้การสอน/<br>แหล่งเรียนรู้ | ผลงานผู้เรียน | การประเมินผล         |                  |
|------------------------------|--|------------------------------|---|---------------|----------------------|------------------|
|                              |  |                              |   |               | วิธีการ<br>ประเมินผล | ผลการ<br>ประเมิน |
|                              | <p>ร่างกาย จิตใจ และลักษณะวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมารดาหลังคลอด รวมไปถึงช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมระยะใหม่ ดังนั้น การประเมินพฤติกรรมมารดาหลังคลอดในระยะต่างๆจึงไม่แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของมารดาหลังคลอดแต่ละคน และการดูแลที่สนองต่อความต้องการของมารดาหลังคลอดคนนั้น ว่าเพียงพอหรือไม่ การมีแนวทางประเมินและบันทึกภาวะสุขภาพมารดาหลังคลอดเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด โดยเฉพาะการพยาบาลมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเปี่ยงเบนทางสุขภาพ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาวะไข้ระยะหลังคลอด(Reactionary fever)</li> <li>- อาการปวดมดลูกหลังคลอด (After pain)</li> <li>- การปวดแผลฝีเย็บ</li> <li>- รีดสีดวงทวาร ท้องผูกรวมทั้งการปัสสาวะลำบาก ฯ จะช่วยให้พยาบาลมองเห็นปัญหาและแนวทางในการวางแผนการพยาบาล กำหนดเป็นข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลมารดาหลังคลอด เพื่อแก้ไขปัญหามารดาแต่ละรายได้อย่างเหมาะสมต่อไป โดยมีเป้าหมาย/วัตถุประสงค์ของการพยาบาลในระยะหลังคลอด คือ</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจในระยะแรกหลังคลอด</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ของร่างกายให้กลับสู่สภาพเดิม และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น</li> <li>3. เพื่อลดความไม่สบายที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอด</li> <li>4. เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองและทารกให้มีประสิทธิภาพ</li> <li>5. เพื่อลดความวิตกกังวลและสร้างความมั่นใจ</li> <li>6. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมารดาบิดาและทารก</li> </ol> |                              |   |               |                      |                  |



| วัตถุประสงค์เชิง<br>พฤติกรรม | หัวข้อ/เนื้อหา<br>(โดยสังเขป)   | กิจกรรมการเรียนการสอน   | สื่อการเรียนการสอน/<br>แหล่งเรียนรู้ | ผลงานผู้เรียน | การประเมินผล     |              |
|------------------------------|---|---|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|
|                              |   |   |                                      |               | วิธีการประเมินผล | ผลการประเมิน |
|                              | <p>ระยะหลังคลอดเป็นระยะที่มารดาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว รวมทั้งต้องเตรียมพร้อมที่จะเลี้ยงดูบุตรในระยะต่อไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ เป็นภาวะปกติของหญิงตั้งครรภ์ ที่เมื่อคลอดทารกออกมาแล้ว จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เพื่อกลับคืนสู่สภาพปกติดังเช่นก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้นพยาบาลต้องมีความรู้หรือเข้าใจภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ เพื่อใช้ประเมินความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระยะหลังคลอดและให้คำแนะนำแก่มารดาหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมต่อไป</p> | <p><u>ขั้นสรุป (15 นาที)</u><br/>- ผู้สอนกล่าวสรุปเนื้อหาการสอน เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถาม</p> |                                      |               |                  |              |

## หนังสือ/เอกสาร/แหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมประกอบการเรียนการสอน

กนก สีจระและคณะ.(2542). สูติศาสตร์รามาธิบดี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง.(2546). พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองด้วยการอยู่ไฟหลังคลอด

เขตเมือง จ.อุดรธานี. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี.

กระทรวงสาธารณสุข.(2540). การพยาบาลสูติศาสตร์. กรุงเทพฯ: ยุทธินทร์การพิมพ์.

กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล. (2529). สัมพันธภาพระหว่างมารดา กับทารกในระยะตั้งครรภ์และหลังคลอด. วารสารพยาบาล, 35 (3), 265-281.

เทียมศร ทองสวัสดิ์. (2541). การพยาบาลในระยะหลังคลอด. เชียงใหม่: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร( 2553). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของสตรีหลังคลอดกับน้ำหนักตัวทารก

แรกเกิด อุดรธานี : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี.

ปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร( 2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการพยาบาลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด. อุดรธานี : ศักดิ์ศรีอักษรการพิมพ์.

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญและมาลา ไชยเอนก( 2543 ). วิจัยการศึกษาพฤติกรรม การงดอาหาร

แสดงของหญิงหลังคลอด. สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข.

มาลี เลิศมาลีวงศ์. (2531). “การตอบสนองความต้องการของมารดาหลังคลอด”,วารสารพยาบาล, 37 (3), 171-175.

ศรีนวล โอสเสถียร.(2543). มารดาหลังคลอด : ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Babara,R. (2000). Maternal-Newborn Nursing. Philadelphia Lippincott.

Bobak, J. M., & Jensen, M. D. (1987). Essentials of Maternity Nursing: The nurse and the childbearing family (2<sup>nd</sup> ed.). St. Louis: The C.V. Mosby Company.

Pillitteri, A. (1995). Maternal and Child Health Nursing (2<sup>nd</sup> ed.). Philadelphia: J.B Lippincott Company.

May, K. A., & Mahlmeister, L. R. (1994). Maternal & Neonatal Nursing : Family - Centered Care (3<sup>rd</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Company.

องค์การเภสัชกรรม.(2547).”สมุนไพร ลำดับที่ 13 ยาขับประจำเดือน“ จากภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สืบค้นจาก<http://www.gpo.or.th/herbal/group13/group131.htm> วันที่สืบค้น 18 สิงหาคม 2547

จังหวัดอุบลราชธานี. ( 2547). “พิธีกรรมประจำชีวิต:การเกิด” สืบค้นจาก <http://www.isangate.com/life/lifeway.html> วันที่สืบค้น 18 สิงหาคม 2547

จังหวัดอุบลราชธานี. ( 2547). “สมุนไพรพื้นบ้านอีสาน : ยาผู้หญิง” สืบค้นจาก

[http://www.isangate.com/local/ya\\_hak\\_mai.html](http://www.isangate.com/local/ya_hak_mai.html) วันที่สืบค้น18 สิงหาคม 2547

มูลนิธิสุขภาพไทย.(2546). “สมุนไพรบำบัด : โรคเกี่ยวกับมดลูก“ สืบค้นจาก <http://www.thaihof.org/herb/uterus.html> วันที่สืบค้น 18 สิงหาคม 2547

## บันทึกหลังสอน

ก่อนเริ่มกิจกรรมการสอนได้แจ้งข้อตกลงในการเรียนเพิ่มเติม เช่น จำนวนหัวข้อที่จะสอนในแต่ละชั่วโมง ช่วงพักระหว่างเรียนและเวลาที่จะสิ้นสุดการสอน ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการเรียนและการตอบคำถาม และมีการมาถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการสอนขณะพักระหว่างเรียน

การสอนมุ่งพัฒนาทักษะด้านความรู้ตามจุดประสงค์ของบทเรียน ภายหลังสอนได้สรุปบทวนความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด พร้อมทั้งสอดแทรกการจัดการความรู้จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของมารดาและทารกหลังคลอด และเน้นการนำข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลและแบบประเมินภาวะสุขภาพหลังคลอดไปปรับใช้ตามบริบทของผู้รับบริการแต่ละคน ในช่วงการขึ้นฝึกภาคปฏิบัติในภาคการเรียนที่ 3 ทั้งนี้ได้พัฒนาทักษะด้านคุณธรรมและจริยธรรมสอนและอธิบายส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจสิทธิของมารดาหลังคลอด เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่เปิดเผยผู้ป่วยในการประเมินสภาพร่างกาย ตรวจภายใน และเปิดคลินิกวิดีโอ “ชีวิตเกิดมาทำไม” ให้นักศึกษาเข้าใจว่าเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ควรได้รับสิทธิในการดูแลที่เท่าเทียมกัน และต้องได้รับการดูแลและเลี้ยงดูให้เป็นคนดีไม่เบียดเบียนคนรอบข้างและสังคม ซึ่งนักศึกษาทุกคนควรสอดแทรกประเด็นส่วนนี้ ขณะให้สุศึกษาแก่มารดาหลังคลอดก่อนกลับบ้านเพื่อส่งเสริมคุณธรรมในการเลี้ยงดูบุตร ตลอดจนได้แนะนำให้ศ.ทำแผนการสอนสุศึกษามารดาหลังคลอดไว้ล่วงหน้า เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนขึ้นฝึกภาคปฏิบัติ

สรุปโดยภาพรวมแล้วแผนการสอนหัวข้อนี้ มีจุดประสงค์การเรียนรู้เหมาะสมกับจำนวนชั่วโมงการสอน มีเนื้อหาไม่มากเกินไปประกอบกับแนะนำให้ศึกษาเอกสารประกอบการสอนให้ศึกษาล่วงหน้าจึงทำให้นักศึกษาสามารถอ่านมาก่อนเข้าห้องเรียนไปได้เร็ว ใช้เวลาสอนพอดีตามข้อตกลงก่อนเรียนนักศึกษาจึงมีความสนใจตอบคำถามได้บรรลุตามจุดประสงค์ของบทเรียน ทั้งนี้ผู้สอนได้วางแผนศึกษาวิจัยในชั้นเรียนเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแนวทางเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนตามผลการประเมินรายวิชา ปีการศึกษา 2554 เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนการสอนในหัวข้อบทที่สอน

## ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้การสอน

เครื่องมืออุปกรณ์การเรียน คอมพิวเตอร์ของห้องเรียนชำรุดทำให้เวลาเปิดไฟล์ภาพเคลื่อนไหวสะดุดบ่อยครั้ง และบริเวณโต๊ะที่ใช้วางเอกสารสอนไม่ค่อยสะอาดเท่าที่ควร

## แนวทางการแก้ปัญหาของผู้สอน

ใช้คอมพิวเตอร์ส่วนตัวแทนคอมพิวเตอร์ส่วนกลาง และแจ้งนักศึกษาและแม่บ้านประจำตึกเรียนให้ดูแลห้องเรียนให้ดูแลความสะอาดของห้องเรียนตนเอง

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| ผู้สอน .....                      | ผู้ทวนสอบ ..... |
| (นางสาวปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร) | (.....)         |
|                                   | ตำแหน่ง .....   |