

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์สมพงษ์ ตริภุญชัย สูติแพทย์ประจำสถานบริการสุขภาพพิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นายแพทย์ทรงศักดิ์ อ่วมณี แพทย์ประจำโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
3. คุณปิยนดา ยะมาวิริญญ หัวหน้าหอผู้ป่วยหลังคลอด
สถานบริการสุขภาพพิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. คุณพรณิภา สมปาน หัวหน้าหอผู้ป่วยหนัก
สถานบริการสุขภาพพิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. คุณอัญชนิกา คำปันทิพย์ หัวหน้าหอผู้ป่วยบริการผู้ป่วยนอก
สถานบริการสุขภาพพิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

(สำเนา)

ที่ ทม 0610(16)/

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50200

10 กันยายน 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้วย นางสาวจิราพร ไชยวงศ์ รหัส 4082546 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวเรื่อง "ผลการถ่ายทอดความรู้โดยตรงแบบตัวต่อตัวต่อการดูแลตนเองของมารดาหลังคลอดในสถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ และอาจารย์อนันต์ เขียวเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลมารดาที่มาฝากครรภ์คลอด และคลอดที่สถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยนักศึกษาจะขอเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้ นางสาวจิราพร ไชยวงศ์ เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ลงนาม) โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลการถ่ายทอดความรู้โดยตรงแบบตัวต่อตัวต่อการดูแลตนเอง
ของมารดาหลังคลอด ในสถานบริการสุขภาพพิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบถึงความรู้ในการปฏิบัติตัวของมารดาในระยะหลังคลอดและผลการถ่ายทอดความรู้แบบตัวต่อตัวเกี่ยวกับการดูแลตนเองของมารดาภายหลังคลอด ในสถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้การประเมินผลและการวิเคราะห์มีผลใกล้เคียงกับความเป็นจริงที่สุด ขอให้ท่านโปรดตอบคำถามทุกข้อให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอดในสถานบริการสุขภาพพิเศษ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง กรุณาเติมคำลงในช่องว่าง และกาเครื่องหมาย / ในวงเล็บ ()

- 1) ชื่อ.....สกุล.....
- 2) อายุ ปี
- 3) ท่านประกอบอาชีพอะไร
 - () แม่บ้าน
 - () รับจ้าง
 - () ค้าขาย
 - () รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ
- 4) ท่านเรียนจบชั้นอะไร
 - () ประถมศึกษา
 - () มัธยมศึกษา
 - () อาชีวศึกษาหรืออุดมศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการดูแลตนเองภายหลังคลอด

แบบวัดเกี่ยวกับการถามถึงความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอด โดยแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ โดยอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบแล้ววงกลมล้อมรอบข้อที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ท่านคิดว่ามารดาหลังคลอดปกติ ควรนอนพักอย่างน้อยที่สุด วันละกี่ชั่วโมง
 - ก. 5-6 ชั่วโมง
 - ข. 6-8 ชั่วโมง
 - ค. นอนพักร่วมลูกไม่ได้จำกัดเวลา
2. หลังจากท่านคลอด 2 สัปดาห์แล้ว ท่านควรเลือกทำงานประเภทใดบ้าง
 - ก. งานที่ออกแรงยกแรงเบ่ง เช่น หิ้วน้ำ ยกของหนัก
 - ข. ทำงานปกติ เช่น กวาดบ้าน ทำอาหาร
 - ค. ปีนหลังคาบ้าน เพื่อปิดกวาดหลังคาบ้าน
3. ท่านคิดว่าน้ำคาวปลาปกติจะไหลนานประมาณกี่วัน
 - ก. 7 วัน
 - ข. 14 วัน
 - ค. 20 วัน
4. ในความคิดเห็นของท่าน ลักษณะของเต้านมคัดตึงเป็นอย่างไร
 - ก. นานมไม่ไหล
 - ข. บวมแดง บริเวณรอบเต้านม
 - ค. ปวดคัดเต้านม อาจมีไข้ร่วมด้วย
5. ท่านควรมีเพศสัมพันธ์ภายหลังคลอดได้เมื่อไหร่
 - ก. หลังคลอด 2-3 วัน
 - ข. 2 สัปดาห์ภายหลังคลอด
 - ค. 6 สัปดาห์ภายหลังคลอด
6. ท่านมีวิธีการทำความสะอาดเต้านมของท่านอย่างไร
 - ก. ฟอกสบู่ทุกครั้งเวลาอาบน้ำ และซับให้แห้ง
 - ข. ล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างเดียวขณะอาบน้ำ โดยเริ่มเช็ดบริเวณหัวนมก่อน แล้ววนออกไปข้างนอกจนถึงรอบลานนม
 - ค. หลังจากทำความสะอาดเต้านมเสร็จแล้ว ควรใช้โลชั่นทาทุกครั้ง

7. ท่านควรรับประทานอาหารชนิดไหน หลังจากคลอด
 - ก. เนื้อสัตว์ ไข่ อาหารรสจัด
 - ข. นม ผลไม้ และผักดองทุกชนิด
 - ค. นม ไข่ ผักและผลไม้ทุกชนิด
8. ท่านคิดว่าท่านจะได้รับประโยชน์ของการบริหารร่างกายหลังคลอดอย่างไรบ้าง
 - ก. ช่วยให้วัยระต่าง ๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้องและอุ้งเชิงกรานกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น
 - ข. ช่วยให้การหลั่งน้ำนมดีขึ้น
 - ค. ถูกหมดทุกข้อ
9. ท่านคิดว่าข้อไหนเป็นการคุมกำเนิดแบบถาวร
 - ก. การทำหมัน
 - ข. การทานยาเม็ดคุมกำเนิด
 - ค. การฉีดยาคุมกำเนิด
10. ท่านบอกได้หรือไม่ว่า อาการผิดปกติแบบไหนที่สมควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดก่อนการนัดภายหลังคลอด 3 สัปดาห์
 - ก. เต้านมคัดตึงเป็นระยะ ๆ
 - ข. อ่อนเพลียมาก
 - ค. น้ำคาวปลาออกเป็นสีแดงมากกว่า 10 วันและมีก้อนเลือดปน
11. ท่านคิดว่าอาการของการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นอย่างไร
 - ก. ขอบตาบวม ปากแห้ง อ่อนเพลีย
 - ข. ตอบได้ช้า หาวบ่อย
 - ค. ถูกทุกข้อ
12. ท่านคิดว่าการเปลี่ยนผ้าอนามัยควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ควรจับผ้าอนามัยด้านที่สัมผัสกับแผล
 - ข. ควรใส่หรือถอดจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ
 - ค. ใส่หรือถอดจับด้านใดก็ได้ จากด้านหลังไปด้านหน้า

13. ท่านคิดว่าภายหลังคลอดปกติควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจหลังคลอดเมื่อไหร่
- ก. 1 สัปดาห์หลังคลอด
 - ข. 15 วัน
 - ค. 6 สัปดาห์หลังคลอด
14. ท่านคิดว่า ท่านควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดใดภายหลังคลอด
- ก. น้ำผลไม้ ผักทุกชนิด
 - ข. อาหารรสจัด อาหารหมักดอง
 - ค. นม ผลไม้ ไข่
15. ท่านคิดว่าลักษณะของน้ำคาวปลาในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอดจะมีสีอะไร
- ก. สีเหลือง
 - ข. สีแดงเข้ม
 - ค. สีชมพู
16. ท่านคิดว่าข้อใดเป็นการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว
- ก. การทำหมันแห้ง
 - ข. การทำหมันเปียก
 - ค. การฉีดยาคุมกำเนิด
17. ท่านคิดว่าข้อใดไม่ใช่อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนวันนัด
- ก. มีไข้ ปวดท้องน้อยมากขึ้น
 - ข. เต้านมคัดตึง อักเสบ ปวด มีไข้
 - ค. น้ำนมออกน้อย เต้านมคัดตึง
18. ท่านคิดว่าการทำหมันเปียกทำได้ภายในกี่วันภายหลังคลอด
- ก. 6 สัปดาห์
 - ข. 2-4 วัน
 - ค. ทำเวลาใดก็ได้ถ้ามารดาพร้อม
19. ท่านคิดว่าผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนได้รับการตรวจหลังคลอดมีผลเสียอย่างไรบ้าง
- ก. ทำให้ช่องคลอดแห้ง
 - ข. เสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก
 - ค. ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้

20. การมีประจำเดือนภายหลังคลอดครั้งแรกท่านคิดว่าไม่ควรนานเกินกี่วัน
- ก. 3 วัน
 - ข. 7 วัน
 - ค. 15 วัน
21. ท่านคิดว่าแพทย์นัดตรวจหลังคลอดเพื่ออะไร
- ก. เพื่อตรวจหามะเร็งปากมดลูก
 - ข. ตรวจการกลับคืนสู่สภาพปกติของอวัยวะสืบพันธุ์
 - ค. ถูกทุกข้อ
22. ข้อใดไม่ใช่อาการของการติดเชื้อที่แผลฝีเย็บ
- ก. ปวด บวม แดง
 - ข. ปวดท้องน้อย
 - ค. ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว
23. ท่านคิดว่าถ้าท่านมีอาการคัดตึงเต้านม ท่านจะปฏิบัติตัวอย่างไร
- ก. กระตุ้นให้ทารกดูดนม
 - ข. ประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่น
 - ค. ถูกทุกข้อ
24. ท่านคิดว่าข้อใดคืออาการของภาวะตกเลือดหลังคลอด
- ก. แผลฝีเย็บแห้งดี ปวดแผลฝีเย็บ
 - ข. น้ำคาวปลาออกเพิ่มมากขึ้น มีลิ่มเลือดออกทางช่องคลอด
 - ค. มดลูกหดรั้งดี
25. ท่านคิดว่าภายหลังคลอดมดลูกจะกลับเข้าสู่สภาพปกติอย่างสมบูรณ์เมื่อไหร่
- ก. 1 สัปดาห์หลังคลอด
 - ข. 4 สัปดาห์หลังคลอด
 - ค. 6-8 สัปดาห์หลังคลอด

ส่วนที่ 3 แบบสังเกตการดูแลตนเองภายหลังคลอด สำหรับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการดูแลตัวเองของมารดาที่สังเกตได้ตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
1. มารดาสามารถลุกจากเตียงได้ภายหลังคลอด อย่างน้อย 6 ชั่วโมง		
2. มารดาสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจกรรม บนเตียง เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อมนมย ดื่มน้ำ Breast Feeding		
3. มารดาสามารถทำวิธีผ่อนคลาย เพื่อให้ การพักฟื้นยาวนานขึ้น		
4. มารดาล้างมือก่อนการเปลี่ยนผ้าอ้อมนมย		
5. มารดาล้างมือหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมนมย		
6. มารดาทำความสะอาดเต้านมได้อย่างถูกต้อง		
7. มารดาสามารถลุกเข้าห้องน้ำอาบน้ำเองได้ ภายหลังคลอดอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง		
8. มารดาเปลี่ยนผ้าอ้อมนมยได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสม		
9. มารดาทำความสะอาดแผลฝีเย็บทุกครั้ง หลังถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ		
10. มารดาเปลี่ยนผ้าถุงทุกครั้งที่เป็น		
11. มารดาลุกเข้าห้องน้ำ สระผม ด้วยตนเองได้		
12. มารดารับประทานอาหารที่ทางโรงพยาบาล จัดเตรียมให้ทุกอย่าง		
13. มารดาเลือกรับประทานอาหารเสริมได้อย่าง ถูกต้อง		
14. มารดาดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว		
15. มารดางดอาหาร รสจัด หมักดอง และของมีเนื้อมา		
16. มารดาดูแล ทำความสะอาดแผลฝีเย็บได้อย่างถูกต้อง		

พฤติกรรม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
17. มารดาสังเกตน้ำคาวปลาที่เปื้อน ผ้าอนามัย ก่อนนำไปทิ้ง		
18. มารดาสอบถามข้อมูลในการคุมกำเนิด		
19. มารดาเลือกวิธีคุมกำเนิดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม		
20. มารดาบอกถึง ผลดี และ ผลเสียของการคุมกำเนิด ได้อย่างถูกต้อง		
21. มารดาฝึกการบริหารร่างกายหลังคลอดได้อย่าง ถูกต้อง		
22. มารดาเริ่มบริหารร่างกายหลังพักฟื้นอย่างเต็มที่ ภายหลังจากคลอด อย่างน้อย 12 ชั่วโมง		
23. มารดาฝึกการบริหารร่างกายภายหลังจากคลอด ด้วยตนเองทุกวัน		
24. มารดางดการมีเพศสัมพันธ์ 6 สัปดาห์ หลังคลอด		
25. มารดาบริหารช่องคลอดด้วยวิธี Kegal Exercise		
26. มารดาแสดงพฤติกรรมหยอกล้อ กอดสามี		
27. มารดาสอบถามข้อมูลในการสังเกตอาการผิดปกติ หลังคลอด		
28. มารดาสอบถามข้อมูลของการเริ่มมีประจำเดือน		
29. มารดาสามารถบอกอาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์ ได้อย่างน้อย 3 ข้อ		
30. มารดาสังเกตและบอกลักษณะของน้ำคาวปลา ที่ผิดปกติได้		
31. มารดาสามารถบอกถึงอาการของการติดเชื้อ ที่แผลฝีเย็บได้		
32. มารดาสามารถ วัดยอดมดลูกได้อย่างถูกต้อง		
33. มารดาสามารถ บอกถึงอาการด้านมดลูกได้		
34. มารดาแสดงความเข้าใจเหตุผล ของการตรวจ สุขภาพหลังคลอด และยืนยันจะมาตรวจตามนัด		
35. มารดามาตรวจหลังคลอดตรงตามวันนัด		

ตาราง 8 แสดงผลการสังเกตการปฏิบัติตนภายหลังคลอด ขณะอยู่ในโรงพยาบาล
ของกลุ่มทดลองที่ 1

พฤติกรรม	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. มารดาสามารถลุกจากเตียงได้ภายหลังคลอด อย่างน้อย 6 ชั่วโมง	16	66.66	8	33.33
2. มารดาสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจกรรม บนเตียง เช่น เปลี่ยนผ้าอ้อมนมย ดื่มน้ำ Breast Feeding	15	62.50	9	37.50
3. มารดาสามารถทำวิธีผ่อนคลาย เพื่อให้ การพักผ่อนยาวนานขึ้น	19	79.17	5	20.83
4. มารดาล้างมือก่อนการเปลี่ยนผ้าอ้อมนมย	16	66.66	8	33.33
5. มารดาล้างมือหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมนมย	15	62.50	9	37.50
6. มารดาทำความสะอาดเต้านมได้อย่างถูกต้อง	21	87.50	3	12.50
7. มารดาสามารถลุกเข้าห้องน้ำอาบน้ำเองได้ ภายหลังคลอดอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง	15	62.50	9	37.50
8. มารดาเปลี่ยนผ้าอ้อมนมยได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสม	19	79.17	5	20.83
9. มารดาทำความสะอาดแผลฝีเย็บทุกครั้ง หลังถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ	20	83.33	4	16.67
10. มารดาเปลี่ยนผ้าถุงทุกครั้งที่เป็น	20	83.33	4	16.67
11. มารดาลุกเข้าห้องน้ำ สระผม ด้วยตนเองได้	16	66.66	8	33.33
12. มารดารับประทานอาหารที่ทางโรงพยาบาล จัดเตรียมให้ทุกอย่าง	20	83.33	4	16.67
13. มารดาเลือกรับประทานอาหารเสริมได้อย่าง ถูกต้อง	22	91.67	2	8.33
14. มารดาดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	22	91.67	2	8.33
15. มารดางดอาหาร รสจัด หมักดอง และของมีเ็นเมา	23	95.83	1	4.17

ตาราง 8 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16. มารดาดูแล ทำความสะอาดแผลฝีเย็บได้ถูกต้อง	19	66.66	5	33.33
17. มารดาสังเกตน้ำคาวปลาที่เปลี่ยน ผ่านนํมย ก่อนนำไปทิ้ง	21	70.80	3	29.20
18. มารดาสอบถามข้อมูลในการคุมกำเนิด	18	75.00	6	25.00
19. มารดาเลือกวิธีคุมกำเนิดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	19	79.17	5	20.83
20. มารดาบอกถึง ผลดี และ ผลเสียของการคุมกำเนิด ได้อย่างถูกต้อง	20	83.33	4	16.67
21. มารดาฝึกการบริหารร่างกายหลังคลอดได้อย่าง ถูกต้อง	19	79.17	7	20.83
22. มารดาเริ่มบริหารร่างกายหลังพักฟื้นอย่างเต็มที่ ภายหลังคลอด อย่างน้อย 12 ชั่วโมง	16	66.66	8	33.33
23. มารดาฝึกการบริหารร่างกายภายหลังคลอด ด้วยตนเองทุกวัน	15	62.50	9	4.17
24. มารดางดการมีเพศสัมพันธ์ 6 สัปดาห์ หลังคลอด	22	91.67	2	8.33
25. มารดาบริหารช่องคลอดด้วยวิธี Kegal Exercise	15	62.50	9	37.50
26. มารดาแสดงพฤติกรรมหยอกล้อ กอดสามี	19	79.17	5	20.83
27. มารดาสอบถามข้อมูลในการสังเกตอาการผิดปกติ หลังคลอด	17	70.80	7	29.20
28. มารดาสอบถามข้อมูลของการเริ่มมีประจำเดือน	20	83.33	4	16.67
29. มารดาสามารถบอกอาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์ ได้อย่างน้อย 3 ข้อ	22	91.67	2	8.33
30. มารดาสังเกตและบอกลักษณะของน้ำคาวปลา ที่ผิดปกติได้	17	70.80	7	29.20
31. มารดาสามารถบอกถึงอาการของการติดเชื้อ ที่แผลฝีเย็บได้	20	83.33	4	16.67

ตาราง 8 (ต่อ)

พฤติกรรม	ปฏิบัติ		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
32. มารดาสามารถ วัดยอดมดลูกได้อย่างถูกต้อง	17	70.80	7	29.20
33. มารดาสามารถ บอกถึงอาการด้านมดลูกได้	22	91.67	2	8.33
34. มารดาแสดงความเข้าใจเหตุผล ของการตรวจ สุขภาพหลังคลอด และยืนยันจะมาตรวจตามนัด	22	91.67	2	8.33
35. มารดามาตรวจหลังคลอดตรงตามวันนัด	23	95.83	1	4.17

ในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า มารดาที่ได้รับการสอนตามปกติจากเจ้าหน้าที่พยาบาลมีการปฏิบัติตนในระดับมาก ได้แก่หัวข้อเรื่อง การรับประทานอาหาร การสังเกตอาการผิดปกติหลังคลอด การมาตรวจตามนัดหลังคลอด การปฏิบัติในระดับปานกลาง ได้แก่ การปฏิบัติเกี่ยวกับการพักผ่อนและการทำงาน การรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การสังเกตแผลฝีเย็บ และน้ำคาวปลา การวางแผนครอบครัว การบริหารร่างกายหลังคลอด การมีเพศสัมพันธ์ และการมีประจำเดือน การสังเกตอาการผิดปกติหลังคลอด และมารดาในกลุ่มทดลอง

แผนการสอน 1-24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด

- 1) การพักผ่อนและการทำงาน 2) การรักษาความสะอาดของร่างกาย 3) การรับประทานอาหาร โดยใช้เวลา 25-30 นาที

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	ประเมินผล
เพื่อให้มารดาบอกถึงความสำคัญของการพักผ่อน และลักษณะงานที่สามารถทำได้ เพื่อให้มารดาตระหนักถึงความสำคัญของการพักผ่อน และลักษณะงานที่สามารถทำได้	1. การพักผ่อนและการทำงาน ควรพักผ่อนมาก ๆ ในระยะ 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด ควรพยายามนอนพักให้มากที่สุด โดยหลับในตอนกลางคืน 6-8 ชม. และในตอนกลางวัน ในช่วงที่ลูกหลับอีก 1-2 ชม. การพักผ่อนอย่างเต็มที่ที่จะทำให้จิตใจสงบและร่างกายแข็งแรง การทำงาน 2 สัปดาห์แรก ควรพักผ่อนอยู่กับบ้าน ห้ามทำงานหนัก หรืองานที่ออกแรงยกแรงแบ่ง เช่น ยกของหนัก หิ้วน้ำ ฯลฯ ไม่ควรขึ้นบันไดสูง ๆ บ่อย ๆ เพราะระยะนี้กล้ามเนื้อและเอ็นต่าง ๆ ที่ยึดมดลูกไว้ยังไม่แข็งแรง การออกแรงมาก ๆ จะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น อาจทำให้มดลูกเคลื่อนต่ำลงมา ตามเอ็นที่หย่อนได้ ภายหลังคลอด 2 สัปดาห์ แล้วให้ทำงานบ้านที่เคยทำได้แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย จนเมื่อครบ 6 สัปดาห์หลังคลอด จึงสามารถทำงานได้ตามปกติ	- ชักถามมารดาถึงชั่วโมงที่ควรพักผ่อนในแต่ละวัน - อธิบายถึงประโยชน์ของการพักผ่อนและลักษณะงานที่ทำได้ - แผ่นพับ	- มารดาสามารถพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ - สามารถเลือกงานที่เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	ประเมินผล
เพื่อให้ทราบถึงวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกาย เพื่อให้มารดาทราบถึงประโยชน์ของการรักษาความสะอาดของร่างกาย	2. การรักษาความสะอาดของร่างกาย ในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอดมักจะมีเหงื่อออกมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลากลางคืน และอาจกระหายน้ำบ่อย อาการเหล่านี้จะค่อย ๆ ลดลงจนเป็นปกติประมาณปลายสัปดาห์แรก นอกจากนี้หลังคลอดยังมีน้ำนมและน้ำคาวทำทำให้เกิดความไม่สุขสบาย ดังนั้นจึงควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ดังนี้ 2.1 ร่างกายทั่วไป ถ้าไม่มีแผลผ่าตัดหน้าท้อง ให้อาบน้ำได้ตามปกติ ไม่ควรแช่ในอ่างอาบนำหรือแม่ น้ำลำคลอง เพราะเชื้อโรคอาจผ่านเข้าไปในโพรงมดลูกได้ เนื่องจากปากมดลูกยังไม่สนิทควรอาบนำ ชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สวมเสื้อผ้าที่สะอาดอยู่เสมอ 2.2 เต้านมและหัวนม ควรล้างให้สะอาดขณะอาบนำ โดยเริ่มเช็ดบริเวณหัวนมก่อน แล้ววนออกไปข้างนอกจนรอบลานนมและหัวนม ควรสวมเสื้อยกทรงที่สะอาด และมีขนาดพอดีพุงเต้านมไว้เสมอ หลีกเลี่ยงการฟอกสบู่บริเวณหัวนม เพราะจะทำให้หัวนมแห้งและแตกได้และไม่ควรทาโลชั่น	- บรรยายถึงประโยชน์และวิธีการรักษาความสะอาดของร่างกาย - การทำความสะอาดหัวนมและเต้านม - การดูแลฝีเย็บ - การใส่และจับผ้าอนามัย	มารดาสามารถดูแลเต้านมและรักษาความสะอาดของแผลฝีเย็บได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	ประเมินผล
เพื่อให้มารดาสามารถ เลือกการรับประทานอาหาร ได้ถูกต้อง เพื่อให้มารดาบอกอาหาร ที่ควรงดหลังคลอดได้อย่าง ถูกต้อง	2.3 อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ทำความสะอาดด้วยสบู่และล้างตามด้วยน้ำสะอาด ทุกครั้งที่อาบน้ำและหลังถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เพราะมีน้ำคาวปลาไหลตลอดเวลา หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อรู้สึกชุ่มมาก ระงับความเปียกชื้นหรือหมักหมม การจับผ้าอนามัย ไม่ควรจับด้านที่ต้องสัมผัสกับแผล ใส่หรือถอดจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ในระยะที่มีแผลทำหมันหน้าท้อง ควรเช็ดตัว แผลติดดีแล้วจึงจะอาบน้ำได้ เพราะแผลที่เปียกน้ำ อาจทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อได้ 3. อาหาร ควรรับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูงและปริมาณมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและผลิตน้ำนมได้เพียงพอ อาหารที่มารดาหลังคลอดควรรับประทานได้แก่ - เนื้อสัตว์ ถ้าไม่รับประทานเนื้อสัตว์ควรรับประทานถั่วต่าง ๆ แทน - ไข่ อย่างน้อยวันละ 2 ฟอง - นมหรือน้ำผลไม้ ควรดื่มวันละ 2-3 แก้ว - ผักทุกชนิด	- ศึกษามารดา ถึงอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรงด - อธิบายประโยชน์และโทษของอาหารร่วมกับแสดงรูปภาพประกอบอาหาร	มารดาสามารถบอกได้ถึงอาหารที่ควรรับประทานและควรงด

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	ประเมินผล
	- ผลไม้ทุกชนิด - คำนวณน้ำหนัก ๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อทดแทนปริมาณน้ำที่เสียไปและมีการสร้างน้ำนมมากขึ้น อาหารที่ควรระวังคือ อาหารรสจัด ของหมักดอง ของมันเมา เช่น สุรา เพราะสามารถผ่านทางนมไปสู่ทารกได้ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพราะยาบางชนิด สามารถผ่านทางน้ำนมได้ นอกจากนี้ยังมีอันตรายต่อมารดา ยังอาจมีผลต่อมารดาด้วย		

แผนการสอนในวันที่สองหลังคลอด

ช่วงนี้มารดาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง เนื้อหาที่ให้ความรู้ เรื่องการปฏิบัติเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน มีดังนี้

ช่วงเช้า

4) การสังเกตแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา

5) การวางแผนครอบครัว

6) การบริหารร่างกายหลังคลอด

ช่วงบ่าย

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
เพื่อให้มารดาดูแลแผลฝีเย็บได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้มารดา สามารถสังเกตลักษณะของน้ำคาวปลาที่ผิดปกติได้	4. ในระยะแรกหลังคลอดการสังเกตลักษณะของแผลฝีเย็บและอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก จะตรวจหาลักษณะของการบวมเลือดและเลือดที่ออกจากแผลหลังคลอด การตัดแผลฝีเย็บมี 3 แบบคือ 1) ตัดเฉียงเข้าหาต้นขาด้านขวา 2) ตัดเฉียงเข้าหาต้นขาด้านซ้าย 3) ตัดตรงกลางเข้าหาทวารหนัก การเย็บซ่อมแซมมี 2 แบบ คือ เย็บด้วยด้ายดำหรือเย็บด้วยไหมละลาย แผลฝีเย็บที่เรียบร้อยจะหายภายใน 5 วัน แผลฝีเย็บที่เย็บด้วยด้ายดำ จะต้องตัดไหมในวันที่ 5 การตรวจแผลสามารถตรวจได้เองโดยใช้กระจกส่อง การรักษาความสะอาดควรทำให้บริเวณฝีเย็บแห้ง โดยทำความสะอาดทุกครั้ง หลังถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ และหลังอาบน้ำทุกครั้ง ถ้าปวดแผลฝีเย็บในช่วง 2-3 วันแรก	- บรรยายร่วมกับ แนะนำวิธีการประเมินแผลฝีเย็บรูปภาพแสดงลักษณะของน้ำคาวปลา - ฝึกการเกร็งและขมิบช่องคลอด	- มารดาสามารถประเมินลักษณะแผลฝีเย็บของตนเองและสามารถทำความเข้าใจความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ได้อย่างถูกต้อง - มารดาสามารถบอกถึงลักษณะของน้ำคาวปลาได้อย่างถูกต้อง - มารดาสามารถออกกำลังโดยการเกร็งและขมิบช่องคลอดได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	ประเมินผล
เพื่อให้มารดาสามารถเลือกวิธีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมกับตนเองได้ เพื่อให้มารดาสามารถเลือกวิธีการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสมกับตนเองได้	ควรบริหารร่างกายโดยการเกร็งหรือขมิบ จะช่วยคลายกล้ามเนื้อรอบ ๆ รูทวาร และช่องคลอด โดยการทำ 50-100 ครั้ง น้ำคาวปลา คือ สิ่งที่ออกมาจากโพรงมดลูกของมารดาหลังคลอด มีลักษณะดังนี้ คือ 2-3 วันแรกหลังคลอด จะมีสีสีแดงเข้ม 4-9 วันต่อมาจะจางเป็นสีชมพู ประมาณวันที่ 10 หลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีสีเหลือง และสีขาวยาวลงและจะหมดไป ภายใน 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด มีกลิ่นคล้ายประจำเดือน 5. การวางแผนครอบครัว ควรปรึกษาสามีเกี่ยวกับจำนวนบุตรที่เหมาะสม โดยพิจารณาจากอายุ ความสมบูรณ์ของสุขภาพมารดา และภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ถ้ายังมีความต้องการบุตรอีกให้คุมกำเนิดแบบชั่วคราว ควรให้อายุ 2-4 ปีก่อน จึงค่อยเริ่มมีการตั้งครรภ์ต่อไป ถ้ามีบุตรเพียงพอแล้ว ควรคุมกำเนิดแบบถาวร วิธีการคุมกำเนิดมีดังต่อไปนี้	- ศึกษามารดาถึงการคุมกำเนิดที่ผ่านมา - บรรยายพร้อมกับการแสดงรูปภาพประกอบถึงผลดีและผลเสียของการคุมกำเนิดชั่วคราวและการคุมกำเนิดถาวร	มารดาสามารถเลือกและบอกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเองได้

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
	5.1 การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เมื่อเลิกใช้แล้วสามารถมีบุตรได้อีกได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ระยะให้หมมบุตรไม่นิยมแนะนำให้ใช้ เพราะบางชนิดยังมีการหลั่งนํ้าม มารดาหลังคลอดจึงควรใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดก็คือ จะต้องรับประทานยาทุก ๆ 21 วัน หรือ 28 วันในแต่ละเดือน ยาฉีดคุมกำเนิด ฉีด 1 ครั้ง สามารถออกฤทธิ์คุมกำเนิดได้ 3 เดือน มีข้อดีสำหรับมารดาที่ให้นมบุตรคือ ไม่ยับยั้งการหลั่งของนํ้านม ห่วงอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดที่ปลอดภัย และปลอดภัย โดยใส่ห่วงอนามัยเข้าไปในโพรงมดลูก ห่วงอนามัยจะทำให้เยื่อมดลูก มีสภาพไม่เหมาะสมแก่การฝังตัวตัวอ่อน ถุงยางอนามัย ใช้คุมอวัยวะเพศชาย ขณะร่วมเพศ เพื่อเก็บนํ้าเชื้อไว้เนถุป้องกันไม่ให้เกกับอสุจิผสมกัน ใช้ได้ง่าย แต่มีข้อเสีย บางประการ คือ บางรายอาจมีอาการแพ้ยางได้		มารดาสามารถเลือกและบอกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนได้

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
	5.2 การคุมกำเนิดแบบถาวร ได้แก่ การทำหมันหญิงและ ทำหมันชาย การทำหมันหญิง เป็นการผ่าตัดเพื่ออุดต้นหรือทำให้ขาด ออกจากกันของรังไข่ เพื่อไม่ให้เชื้ออสุจิมีโอกาสผสมกับไข่ได้ การตั้งครรภ์จึงไม่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ 1) การทำหมันเยือก จะทำภายใน 2-4 วันหลังคลอด โดยผ่าตัดที่หน้าท้องได้ขอบสะดือ หรือในสะดือเป็นแผลยาว 1-2 ซม. ขณะผ่าตัดจะได้รับยานอนหลับฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ ไม่ใช้ยาสลบ เมื่อผ่าตัดเสร็จแล้วสามารถดูถุงหรือเดินได้ สามารถ กลับบ้านได้ภายใน 1-2 วันหลังผ่าตัด 2) การทำหมันแห้ง ทำในระยะที่น้ำคาวปลาแห้งแล้ว หรือประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอดเป็นต้นไป จะผ่าตัดบริเวณ เหนือหัวหน่าว เปิดแผลยาว 1-2 ซม. หลังผ่าตัดให้นอนพัก 2 ชั่วโมง ถ้าไม่มีอาการแทรกซ้อนก็กลับบ้านได้ การทำหมันชาย คือการทำให้ท่ออสุจิทั้ง 2 ข้างอุดตัน ด้วยอสุจิผ่านไม่ได้ การผ่าตัดจะกรีดผิวหนังบริเวณอัณฑะ ยาวประมาณ 1 ซม. แล้วดึงท่ออสุจิขึ้นมาตัดให้แยกออกจากกัน แล้วผูกจี้ด้วยไฟฟ้าให้อุดตัน เย็บแผลปิดไว้		

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
เพื่อให้มารดาทราบถึงประโยชน์ของการบริหารร่างกายและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	6. การบริหารร่างกายหลังคลอด ควรเริ่มเมื่อมารดาได้รับการพักผ่อนเพียงพอแล้ว อย่างน้อย 24 ชม. หลังคลอด ในรายที่มีแผลบริเวณหน้าท้อง ควรเริ่มบริหารร่างกายด้วยท่าง่าย ๆ ก่อนเพื่อป้องกันการปวดแผล ก. ประโยชน์ของการบริหารร่างกาย 1) ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ หน้าท้อง และอุ้งเชิงกรานกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น 2) ช่วยให้การไหลเวียนโลหิต 3) ช่วยให้มารดา สดชื่น จิตใจผ่อนคลาย 4) ช่วยให้ทารกทรงสรวน 5) ช่วยให้การหลั่งน้ำนมดีขึ้น ข. การเตรียมตัวก่อนบริหารร่างกาย 1) แต่งกายให้เรียบร้อย สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ 2) ควรบริหารร่างกายภายหลังให้ทารกดูดนมอิ่มแล้ว 3) ควรถ่ายปัสสาวะก่อนบริหารร่างกาย 4) ใช้เวลาบริหารร่างกายประมาณ 10-30 นาทีต่อวัน	- บรรยายร่วมกับเบ็ดเตล็ด - แจกเอกสารคำแนะนำมารดาหลังคลอด - ห้างจากที่บรรยายแล้ว - รูปภาพแสดงท่าบริหารร่างกาย	มารดาสามารถบริหารร่างกายได้ถูกต้องทุกท่า

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
	ทำบริหารร่างกาย ท่าที่ 1 นอนหงายราบไม่หนุนหมอน แขนเหยียดตรงข้างลำตัว สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ เบ่งท้องให้ป่องแล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจ ออกพร้อมทั้งเขม่งท้องทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้อง ท่าที่ 2 นอนหงายราบไม่หนุนหมอน แขนเหยียดตรงข้างลำตัว ยกศีรษะขึ้น ให้คางจรดหน้าอก ยกไว้สักครู่ แล้ววางศีรษะอยู่ใน ท่าเดิม ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง ทำนี้ช่วยลดหน้าท้อง ท่าที่ 3 นอนหงายราบไม่หนุนหมอน กางแขนออกให้ตั้งฉากกับ ลำตัว แขนเหยียดตรงยกเขม่งจนฝ่ามือแตะกัน อย่างอ่อนแอ่น พักไว้ สักครู่ จึงลดเขม่งลงข้างลำตัว ทำ 5-10 ครั้ง ทำนี้ช่วยบริหาร ทรวงอก ท่าที่ 4 นอนหงายราบไม่หนุนหมอน แขนเหยียดตรงข้างลำตัว งอขาขาขึ้นให้ส้นเท้าสัมผัสได้กัน ขาซ้ายเหยียดตรงไม่งอขวา แล้วเหยียดขาขวาลงท่าเดิม งอขาซ้ายขึ้นให้ส้นเท้าสัมผัสได้กัน ทำสลับกัน 5-10 ครั้ง ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อสะโพก และช่วยลด หน้าท้อง		

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
	วันที่ 5 นอนหงายราไม่หนุนหมอน แทนเหยียดตรงข้างลำตัว ยกขาขึ้นตั้งฉากกับลำตัว ขาเหยียดให้ตรงไม่งอเข่า ค่อย ๆ ลดขาลงช้า ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องช่วย สลับขาอีกข้างหนึ่ง ทำ 5-10 ครั้ง ทำนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ต้นขา และสะโพก วันที่ 6 นอนหงายราไม่หนุนหมอน แทนเหยียดตรงข้างลำตัว ขนขาทั้ง 2 ข้างขึ้นให้เข่าชิดกัน เท้าห่างกันพอสมควร ยกสะโพกขึ้น พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อสะโพก และขมิบช่องคลอด วางสะโพกลง ทำ 5-10 ครั้ง ทำนี้จะช่วยกล้ามเนื้อฝีเย็บหดรัดตัวขึ้น วันที่ 7 นอนคว่ำเอาหมอนรองบริเวณหน้าท้องน้อย วางแขน ข้างลำตัว หันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง นอนนาน 20 นาที ทำนี้ จะช่วยให้มดลูกเข้าอุ้งรีขึ้นและนำควาปลาไหลสะดวก การบริหารทั้ง 7 ทำนี้ ควรปฏิบัติเป็นประจำตั้งแต่วันแรกคลอด ไปจนครบ 6 สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย ถ้าปฏิบัติประจำทุกวันจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้นและลดไขมันหน้าท้อง การคลอดครั้งต่อไปจะง่ายขึ้น		

การสอนในวันที่สามารถหลังคลอด

เนื้อหาที่ให้ความรู้ เรื่องการปฏิบัติตนเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้านมีดังนี้คือ

- 6) การมีเพศสัมพันธ์ และการมีประจำเดือน 7) การสังเกตอาการผิดปกติหลังคลอด 8) การมาตรวจตามนัดหลังคลอด

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
มารดาสามารถรู้ถึงระยะที่ควรมีเพศสัมพันธ์	7. การมีเพศสัมพันธ์ เพื่อความปลอดภัยของมารดาหลังคลอด ควรดมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะได้รับการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์ไปแล้ว เนื่องจากผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป เสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูกและอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้ การรวมเพศภายหลังจากการตรวจหลังคลอดแล้ว มารดาอาจมีปัญหาเรื่องช่องคลอดแห้ง อาจใช้น้ำมันหล่อลื่นช่วยและควรเลือกทำที่เหมาะสม สามารถควบคุมได้ ระหว่างถึงจุดสุดยอดอาจมีน้ำนมออกมา เนื่องจากมีการหลั่งของ Oxytocin อาจให้นมบุตรก่อนมีเพศสัมพันธ์ การมีประจำเดือน ปกติหลังคลอดประมาณ 7-9 สัปดาห์ แต่ถ้าเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อาจไม่มีประจำเดือนตลอดระยะเวลาที่ให้นมบุตรจนม การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจมีมากกว่าปกติ แต่ไม่ควรนานเกิน 7 วัน	- บรรยาย - แผนพับ	มารดาสามารถบอกถึงระยะเวลาที่มีเพศสัมพันธ์ และการมีประจำเดือนได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
เพื่อให้มารดาบอกถึงอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนเวลานัดได้	8. การสังเกตอาการผิดปกติหลังคลอด ในระยะหลังคลอด ถ้าพบอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนเวลา 8.1 น้ำคาวปลาไหลผิดปกติ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ 8.1.1 น้ำคาวปลามีสีแดงสดมากกว่า 10 วันขึ้นไป สีไม่จางลง ออกเป็นจำนวนมากมีเลือดก่อนปนออกมา เกิดจากมีเศษรกค้างในโพรงมดลูก ขณะเปลี่ยนผ้าอนามัยจะเห็นมีเศษรกติดอยู่ 8.1.2 น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น มีสีคล้ำ หรือมีหนองปนออกมา เกิดจากมีการติดเชื้อในโพรงมดลูก มารดาควรสังเกตลักษณะสี กลิ่น และจำนวนของน้ำคาวปลาทุกครั้งที่เปลี่ยนผ้าอนามัย 8.2 มีไข้หลังคลอด อาจเกิดจากการติดเชื้อที่ใดหนึ่งในร่างกาย เช่น 8.2.1 การติดเชื้อที่แผลฝีเย็บ มีอาการปวด บวม แดง ร้อน มีหนองไหลออกมาจากแผล 8.2.2 การติดเชื้อในโพรงมดลูก จะมีอาการปวดท้องน้อย และกดเจ็บร่วมด้วย	- บรรยาย - แผนพับ - รูปภาพ	มารดาสามารถบอกถึงอาการผิดปกติที่ติดมาพบแพทย์ก่อนเวลานัดได้อย่างน้อย 3 ข้อ

วัตถุประสงค์	เนื้อเรื่อง	กิจกรรมและสื่อการสอน	แผนการประเมิน
เพื่อให้มารดาบอกถึงความสำคัญของการมาตรวจตามนัด	8.2.3 ด้านแม่อีกเสบ หรือเป็นผี มีอาการ ปวด แดง เป็นก้อน และกดเจ็บ 8.3 อาการปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว จุกเสียดยอดอก เป็นอาการของพิษแห่งครรภ์ มารดาควรรีบไปพบแพทย์ 9. การมาตรวจตามนัดหลังคลอด เมื่อครบ 6 สัปดาห์หลังคลอด แพทย์จะนัดมาตรวจดู การกลับคืนสู่สภาพปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ของร่างกาย ตรวจหา มะเร็งปากมดลูก และเริ่มต้นการคุมกำเนิด มารดาควรมาตรวจตามวันและเวลาที่กำหนด สถานที่ที่ไปรับบริการได้ ได้แก่ โรงพยาบาลใกล้บ้าน คลินิกต่าง ๆ ด้านสูติกรรม	- บรรยาย	มารดาสามารถบอกถึงความสำคัญของการมาตรวจตามนัดได้อย่างถูกต้อง

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวจิราพร ไชยวงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	24 เมษายน 2516
ที่อยู่ปัจจุบัน	268/5 หมู่ 6 ถนนเชียงใหม่-ดอยสะเก็ด อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2538 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2538-2540 โรงพยาบาลลานนา
	พ.ศ.2540-2545 สถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
	พ.ศ.2545-ปัจจุบัน บริษัทลิลิค ฟาร์มาจำกัด แผนก Novartis Pharmedical