

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา แบบทดสอบความรู้ แบบสังเกตการปฏิบัติ
และแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

- | | |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงพรณี ศิริวรรณภา | อาจารย์ประจำภาควิชาสถิติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปรีศนา สุนทรไชย | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล
กุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. นางสมลักษณ์ บุญมา | หัวหน้าหอผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2
งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ |
| 4. นางจงรักษ์ ชลนันทน์ | หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติกรรม 4
งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ |
| 5. นางสุพิน ชัยรัตนกิจวงศ์ | พยาบาลชำนาญการ
หอผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2
งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ |
| 6. นางสาวบุบผา แก้ววิเชียร | พยาบาลชำนาญการ
หอผู้ป่วยสูติกรรม 4 งานการพยาบาล
ผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ |
| 7. นางสาวปัทมา กาคำ | พยาบาลประจำการ
หอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม 4
งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ |

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการประเมินแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

1. รองศาสตราจารย์ กรองกาญจน์ อรุณรัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยี
ทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงพรณี ศิริวรรณภา อาจารย์ประจำภาควิชาสถิติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปริศนา สุนทรไชย อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล
กุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางสมลักษณ์ บุญมา หัวหน้าหอผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2
งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
5. นางจรงค์ ชลนันท หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติกรรม 4
งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลมหาราช
นครเชียงใหม่
6. นางสุพิน ชัยรัตนวิวงศ์ พยาบาลชำนาญการ
หอผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2
งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
7. นางสาวบุบผา แก้ววิเชียร พยาบาลชำนาญการ
หอผู้ป่วยสูติกรรม 4 งานการพยาบาล
ผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
8. นางสาวปัทมา กาคำ พยาบาลประจำการ หอผู้ป่วยกุมาร
เวชกรรม 4 งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมาร
เวชศาสตร์ โรงพยาบาลมหาราชนคร
เชียงใหม่

1. รองศาสตราจารย์ กรองกาญจน์ อรุณรัตน์

อาจารย์ประจำภาควิชาเทคโนโลยี
ทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. นางสาวลักษณีย์ บุญมา

หัวข้อสำหรับผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2

งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

(สำเนา)

ที่ ทม 0610(16)/193

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50200

9 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วยนางสาวพรพรรณ คีลาวงค์ รหัส 4082552 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวเรื่อง "โปรแกรมการเลี้ยงดูทารกสำหรับมารดาหลังคลอดก่อนจำหน่ายจาก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ และรองศาสตราจารย์รองกาญจน์ อรุณรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์กับมารดาหลังคลอดที่นอนพักฟื้นอยู่ที่หอผู้ป่วยสูติกรรม 2 และ 3 ที่มีบุตรอยู่ที่หอผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2 ในโรงพยาบาลของท่านเพื่อให้ประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ดังกล่าว โดยนักศึกษาจะขอเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนกรกฎาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้นางสาวพรพรรณ คีลาวงค์ เข้าเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ลงนาม)

โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการเลี้ยงดูทารกสำหรับมารดาหลังคลอด

โปรแกรมการเลี้ยงดูทารกสำหรับมารดาหลังคลอดนี้ สำหรับใช้ในการประกอบการเรียนการสอนมารดาหลังคลอด โดยจัดทำออกมาในรูปของชุดการสอนที่ได้มีการออกแบบและสร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 หน่วยย่อย ภายในชุดการศึกษาดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการสอนได้ทันที โดยแบ่งเนื้อหา เป็น 5 หน่วย ดังนี้ คือ

1. หน่วยที่ 1 การให้นมมารดา
2. หน่วยที่ 2 การให้อาหารเสริม
3. หน่วยที่ 3 การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก
4. หน่วยที่ 4 การรับวัคซีน
5. หน่วยที่ 5 การสังเกตอาการผิดปกติ

ขั้นตอนในการปฏิบัติ

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมโปรแกรม โดยเลือกมารดาหลังคลอดครรภ์แรกคลอดทางช่องคลอด สามารถเลี้ยงทารกที่เลี้ยงได้ สามารถอ่านออกเขียนได้ และยินดีเข้าร่วมวิจัย
2. นำกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการสอนเป็นกลุ่มในห้องสอนมารดา โดยมีเนื้อหาการสอนทั้ง 5 หน่วย โดยใช้ชุดสื่อประสม
3. นำทารกไปให้มารดาเลี้ยงที่เตียงมารดาโดยทารกจะอยู่กับมารดาตลอด 24 ชั่วโมง โดยให้มารดาให้นมตนเองแก่ทารก ผู้สอนประเมินการปฏิบัติเรื่องการให้นมมารดา
4. ให้มารดาได้ฝึกอาบน้ำ การทำความสะอาดตา และสะดือทารกในช่วงเวลาเย็น ผู้สอนประเมินการปฏิบัติเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก
5. ให้มารดาทำแบบทดสอบความรู้ ก่อนกลับบ้าน

คู่มือชุดการสอน หน่วยที่ 1 เรื่อง การให้นมมารดา

คำชี้แจง ชุดการสอน เรื่องการให้นมมารดา เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนเรื่องการให้นมมารดา ให้แก่มารดาหลังคลอด โดยภายในชุดการศึกษาดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการประเมินผลได้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนสามารถนำชุดการสอนนี้ไปใช้ในการสอนของตนได้ทันที ในการใช้ชุดการศึกษาดังกล่าวผู้สอนเพียงแต่ศึกษาคู่มือการใช้ชุดการสอนให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้เป็นอย่างดี

ความคิดรวบยอด

น้ำนมมารดา มีประโยชน์สำหรับทารกเป็นอย่างมาก ดังนั้นมารดาหลังคลอดควรให้นมตนเองแก่ทารกอย่างถูกต้อง เพื่อให้มีปริมาณน้ำนมเพียงพอสำหรับทารกและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องเสีย ลำไส้ผูก เป็นต้น

วัตถุประสงค์ในการเรียน

หลังจากที่มารดาหลังคลอดเรียนจากชุดการสอนนี้จบแล้ว ให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้นมมารดาแก่ทารก โดยสามารถ

- 1.1 บอกประโยชน์ของการให้นมมารดาได้อย่างน้อย 7 ข้อ
- 1.2 บอกระยะเวลาในการให้ทารกดูดนมได้
- 1.3 อธิบายเกี่ยวกับการให้นมมารดาได้
- 1.4 อธิบายขั้นตอนของการให้นมมารดาได้ อย่างน้อย 5 ขั้นตอน
- 1.5 อธิบายการจับเรอได้อย่างน้อย 1 ท่า
- 1.6 อธิบายวิธีการเอาหัวนมออกจากปากทารกได้
- 1.7 อธิบายการสอดหัวนมใส่ปากทารกได้
- 1.8 อธิบายการพุงด้านนมได้
- 1.9 อธิบายการจัดท่าของทารกขณะให้นมได้

- 1.10 บอกวิธีการอุ้มทารกในการให้นมมารดาได้อย่างน้อย 1 ท่า
- 1.11 อธิบายท่าอุ้มให้นมมารดาได้อย่างน้อย 1 ท่า
- 1.12 อธิบายการทำความสะอาดหัวนมได้
- 1.13 ให้นมมารดาได้
- 1.14 จับเรอในท่าต่าง ๆ ได้อย่างน้อย 1 ท่า
- 1.15 เอาหัวนมออกจากปากทารกได้ถูกต้อง
- 1.16 สอดหัวนมใส่ปากทารกได้
- 1.17 พยุงเต้านมได้ถูกต้อง
- 1.18 จัดท่าของทารกขณะให้นมมารดาได้
- 1.19 อุ้มทารกในท่าต่าง ๆ ได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ท่า
- 1.20 ทำความสะอาดหัวนมได้ถูกต้อง
- 1.21 บอกลักษณะของหัวนม และกลไกการหลั่งน้ำนมได้
- 1.22 นวดเต้านมได้

เนื้อหา

การเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาเป็นวิธีการให้อาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก เพราะน้ำนมมารดามีสารอาหารครบถ้วน มีสัดส่วนที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก ย่อยง่าย ปราศจากเชื้อ มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ทารกมีการเจริญเติบโต มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารก ทำให้ทารกมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้การให้นมมารดายังมีผลดีต่อมารดาด้วย

ประโยชน์ของการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา

ประโยชน์ต่อทารก

1. น้ำนมมารดามีสารอาหารครบถ้วนและมีสัดส่วนที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก
2. น้ำนมเหลืองที่ออกมาในระยะแรกมีภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อที่จะมีให้ทารก ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหาร นอกจากนี้ น้ำนมเหลืองยังมีโปรตีนและเกลือแร่สูง จึงไม่ควรบีบทิ้ง

3. นํ้านมมารดามีโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ เพียงพอกับความต้องการของทารก ช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสมอง
4. นํ้านมมารดาอยู่อย่างง่าย ทารกสามารถนำสารอาหารไปใช้ได้มากที่สุด ต่างจากนมผสมซึ่งย่อยยากกว่า อาจทำให้ท้องอืดหรือท้องเสียได้ง่ายกว่า
5. นํ้านมมารดามีสารอาหารที่ให้ภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อ และโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ ทารกที่รับประทานนํ้านมมารดาจะมีการเจ็บป่วยน้อยกว่าทารกที่รับประทานนมผสม ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคท้องร่วง และไม่มีสารที่ทำให้เกิดผื่นแพ้หอบหืด
6. นํ้านมมารดาไม่ต้องซื้อ จึงช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เป็นผลดีต่อเศรษฐกิจของครอบครัว
7. การให้นํ้านมมารดาแก่ทารก สะดวก ไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียม ทารกดูดได้ทุกเวลาที่ต้องการ
8. การให้นํ้านมมารดา ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารก คือความอบอุ่น ความใกล้ชิด ความผูกพัน ระหว่างมารดาและทารก
9. การที่มารดาต้องให้นมทารกวันละหลาย ๆ ครั้ง ทำให้สามารถรับรู้ความผิดปกติของทารก เช่น เป็นหวัด มีไข้ ตัวร้อน ผดผื่นคัน ซึ่งมารดามักจะรับรู้ได้ทันที

ประโยชน์ต่อมารดา

1. ทารกดูดนมมารดาจะช่วยกระตุ้นให้ต่อมได้สมองของมารดาขับฮอร์โมนออกมาชนิดหนึ่งช่วยให้มดลูกหดตัวเข้ากันได้ดีขึ้น มารดาบางคนจะรู้สึกว่ามีมดลูกบีบตัวในขณะที่ทารกดูดนม
2. มารดาเลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง จะมีรูปร่างไม่อ้วน เพราะไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในขณะตั้งครรภ์ จะถูกนำมาใช้ในการสร้างนํ้านม

วิธีการให้นมมารดา

1. ก่อนให้นมทารกทุกครั้ง มารดาต้องล้างมือให้สะอาด
2. เช็ดเต้านมและหัวนมด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกโดยเช็ดก่อนละข้าง วนจากหัวนมไปยังลานนม
3. ขณะให้นมทารก มารดาควรอยู่ในท่าที่สบาย จะนั่งหรือนอนก็ได้ ท่าที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ เนื่องจากน้ำหนักของทารก หากมารดารู้สึกไม่สบายหรือไม่ถนัดในระหว่างให้นม ลองเปลี่ยนหลาย ๆ ท่าจนกว่าทารก วิธีอุ้มทารกขณะให้นมมีหลายท่าดังนี้

3.1 ทำอุ้มในดัก เป็นวิธีที่ปฏิบัติกันแพร่หลาย ควรวางเบาะหรือหมอนไว้บนหน้าดัก เพื่อช่วยรองรับน้ำหนักทารก และช่วยให้ห้วนมอยู่ระดับเดียวกับปากทารก มารดาไม่ต้องโน้มตัวเข้าไปหาทารก ช่วยให้มารดาสบายขึ้น ไม่ต้องเกร็งหลัง มารดางอข้อศอก ประคองทารกเอาไว้ แขนกระชับกับลำตัว ศีรษะอยู่ตรงข้อพับศอก เพื่อไม่ให้ศีรษะพลิกไปมา ทารกควรนอนตะแคง ไม่ไชนอนหงาย ทำนี้สามารถเปลี่ยนข้างสลับกันได้

3.2 ทำอุ้มด้านข้าง คล้ายท่าที่ 1 แต่มารดาอุ้มทารกไว้ด้านข้างของลำตัว ซึ่งเป็นลำตัวด้านข้างเดียวกับเต้านมที่ทารกจะดูด แขนมารดาวางบนหมอน อุ้งมือประคองศีรษะทารกไว้ให้เท้าทารกชี้ไปข้างหลัง โนมทารกแนบเข้าหาลำตัว คล้ายกำลังอุ้มลูกฟุตบอลและสามารถเปลี่ยนข้างได้เช่นกัน วิธีนี้ทำให้น้ำหนักของทารกไม่กดทับบนหน้าท้องมารดา เหมาะสำหรับมารดาที่คลอดโดยผ่าตัดทางหน้าท้องและคลอดลูกแฝด สามารถให้ทารกดูดนมพร้อมกัน 2 คน

3.3 ทำนอนตะแคง มารดานอนตะแคงใช้หมอนหนุนด้านข้างของลำตัวและแขน ข้อพับงอบนหมอนมารดา โดยให้ลำตัวของทารกขนานกับลำตัวของมารดาและเต้านมอยู่ระดับเดียวกับปากทารก ใช้มือประคองศีรษะและลำตัวทารกให้ตะแคงเข้าหามารดา มืออีกข้างหนึ่งจับห้วนมเข้าปากทารก ท่านี้เหมาะสำหรับมารดาหลังคลอดใหม่ ๆ ที่ปวดแผลฝีเย็บอยู่สามารถจัดท่าสลับกับอีกข้างหนึ่ง

4. เมื่อมารดาอยู่ในท่าที่สบายแล้ว ขึ้นต่อมมาต้องจัดท่าของทารกให้ถูกต้องโดยจัดให้ปากอยู่ในระดับเดียวกับห้วนมมารดา ใบหน้าหันเข้าหาเต้านม ศีรษะทารกก้มเล็กน้อย ไม่ควรแหงนขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อในการกลืนหย่อนตัว จะได้กลืนสะดวก มารดาใช้มือพยุงเต้านมหากทารกไม่อ้าปากให้ใช้ห้วนมเปียที่ริมฝีปากล่างของทารกเบา ๆ จะช่วยกระตุ้นให้ทารกอ้าปาก มารดาสอดห้วนมเข้าปากทารกให้ลึกถึงลานนม นิ้วมือที่วางอยู่เหนือลานมนั้น จะช่วยกดเต้านมไม่ให้อุดจุกทารกด้วย

5. แต่ละมือให้ทารกดูดนมทั้ง 2 ข้าง โดยให้ดูดประมาณข้างละ 10 - 15 นาที ซึ่งจะทำให้มีน้ำนมเร็วขึ้นและมากขึ้น

6. เมื่อทารกดูดนมเสร็จแล้ว ก่อนจะดึงห้วนมออกจากปากทารกควรกดปลายคางทารกเบา ๆ เพื่อให้ปากทารกเปิด แล้วค่อยดึงห้วนมออกจากปากทารกเพื่อป้องกันไม่ให้ห้วนมถลอกเป็นแผล

7. ระหว่างให้ทารกดูดนม และหลังดูดนมเสร็จแล้ว ควรจับทารกเธอ ไล่ลมในกระเพาะอาหารออกเพื่อป้องกันการสำรอก การจับเรอมี 2 ท่า คือ

7.1 ทำอุ้มพาดป่า โดยอุ้มทารกขึ้นพาดป่าข้างที่ใช้แขนอุ้มทารก และใช้มืออีกข้าง
ตบหรือลูบหลังทารกเบา ๆ

7.2 ทำอุ้มไว้บนตัก โดยอุ้มทารกไว้บนตักมารดา ใช้มือประคองคางทารกไว้ มืออีกข้าง
ตบหรือลูบหลังทารก

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. วิดีทัศน์เรื่องการให้นมมารดา
2. ภาพพลิกเรื่องการให้นมมารดา
3. แถบประโยคและกระเป๋าน้ำ
4. white board และปากกาเขียน white board
5. การสาธิตโดยผู้สอน

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมของมารดาระหว่างเรียน
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม
3. ประเมินผลจากการสังเกตการปฏิบัติในการให้นมมารดาแก่ทารก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ 1 เรื่องการให้นมมารดา

1. ในการให้นมมารดา ต้องทำอะไรบ้าง
2. การให้นมมารดาแก่ทารก จะก่อให้เกิดประโยชน์อะไรบ้าง
3. ถ้ามารดาจะให้นมมารดา ขั้นตอนแรกจะต้องทำอะไรก่อน
4. ขั้นตอนของการให้นมมารดามีอะไรบ้าง
5. มารดาให้ทารกดูดนม แต่ละครั้งข้างละกี่นาที
6. การให้นมแต่ละครั้งให้ดูดนมกี่ข้าง
7. ทำไมจึงต้องจับทารกเรอหลังป้อนนม
8. การจับเรอมีกี่ท่า อะไรบ้าง
9. การจับเรอท่าอุ้มพาดบ่า ทำอย่างไรบ้าง
10. การจับเรอท่าอุ้มในดัก ทำอย่างไรบ้าง
11. มารดาเอาหัวนมออกจากปากทารกอย่างไร ในขณะที่ทารกยังดูดอยู่
12. ทำไมต้องทำให้ทารกอ้าปากก่อนเอาหัวนมออกจากปากทารก ในขณะที่ทารกยังดูดอยู่
13. มารดาสอดหัวนมใส่ปากทารกอย่างไร ถ้าทารกไม่อ้าปาก
14. สอดหัวนมใส่ปากทารกให้ลึกแค่ไหน
15. มารดาพุงเต้านมอย่างไรในการให้นม
16. การพุงเต้านม ทำไมต้องใช้นิ้วหัวที่อยู่มานบนกดเต้านม
17. การจัดท่าของทารกในการให้นมมารดาทำอย่างไร
18. การจัดท่าของทารกในการให้นมมารดา ลำตัวทารกอยู่ในลักษณะอย่างไร
19. ท่าอุ้มทารกในการให้นมมารดามีวิธี อะไรบ้าง
20. ท่าอุ้มทารกในการให้นมมารดาท่าอุ้มในดัก ทำอย่างไร
21. ท่าอุ้มทารกในการให้นมมารดาท่าอุ้มด้านข้าง ทำอย่างไร
22. ท่าอุ้มทารกในการให้นมมารดาท่าอนตะแคง ทำอย่างไร
23. ก่อนป้อนนมทารก ควรทำความสะอาดหัวนมอย่างไร
24. มารดาใช้อะไรทำความสะอาดหัวนม
25. ลักษณะหัวนมของมารดาเป็นอย่างไร
26. ลักษณะเต้านมของมารดาที่จะให้นมทารกได้ควรจะเป็นอย่างไร
27. กลไกการหลั่งน้ำนมมีอะไรบ้าง

แผนการสอน หน่วยที่ 1 เรื่องการให้นมมารดา

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.หลังจากที่ฟังการบรรยายเรื่องประโยชน์ของการให้นมมารดาแล้ว มารดาสามารถบอกประโยชน์ของการให้นมมารดาได้อย่างน้อย 7 ข้อ	-ประโยชน์ของการให้นมมารดา	-ผู้สอนกล่าวทักทายกับมารดาและแนะนำตัวเองแก่มารดา		
2.หลังจากที่ฟังการบรรยายเรื่องระยะเวลาในการให้ทารกดูดนมมารดาสามารถบอกระยะเวลาในการให้ทารกดูดนมได้	-ระยะเวลาในการให้ทารกดูดนมมารดาในแต่ละครั้ง	-ผู้สอนให้มารดาแนะนำตัวเอง		
3.หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายเกี่ยวกับกาให้นมมารดาได้	-การให้นมมารดา	-ผู้สอนซักถามเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจของมารดาเกี่ยวกับประโยชน์การให้นมมารดา ที่มารดาเคยรับรู้มาก่อน โดยให้มารดาช่วยกันตอบ		
4.หลังจากที่มารดาดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายขั้นตอนของการให้นมมารดาได้อย่างน้อย 5 ข้อ	-ขั้นตอนของการให้นมมารดา	-ผู้สอนกล่าวสรุปว่า “ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้เป็นประโยชน์ของการให้นมมารดา ซึ่งประโยชน์ของการให้นมมารดาในด้านอื่น ๆ และวิธีการให้นมมารดาจะทำได้อย่างไรในวันนี้นักทุกคนจะได้มาเรียนรู้กัน”		
5.หลังจากที่ดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายการจับนมได้อย่างน้อย 1 ท่า	-วิธีการจับนม	-ผู้สอนแจ้งวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในการเรียนการสอนครั้งนี้ให้มารดาทราบว่าหลังจากที่มารดาเรียนเรื่องนี้จบแล้วให้มารดาสามารถอธิบายประโยชน์และขั้นตอนของการให้นมมารดา และสามารถให้นมมารดาได้		
6.หลังจากที่ดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายวิธีการเอาหัวนมออกจากปากทารกได้	-วิธีการเอาหัวนมออกจากปากทารก			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
7. หลังจากดูวิดีโอที่ค้นแล้วมารดาสามารถอธิบายการสอดหัวนมใส่ปากทารกได้	-การสอดหัวนมใส่ปากทารก	ขั้นสอน -ผู้สอนบอกกับมารดาว่า จากการศึกษาการที่มารดาทุกคนช่วยกันตอบเกี่ยวกับประโยชน์ของการให้นมมารดามาในตอนต้นนั้น ก็เป็นเพียงประโยชน์บางประการของการให้นมมารดาเท่านั้น ซึ่งแท้จริงแล้วการให้นมมารดาแก่ทารกนั้นจะมีประโยชน์ต่อทารกและต่อตัวของมารดาเป็นอย่างมาก ส่วนจะมีประโยชน์มากมายเพียงไร และมีวิธีการให้นมที่ถูกต้องเป็นอย่างไรนั้น เราจะไปติดตามจากการชมวิดีโอที่ค้นกันแต่ก่อนที่เราจะไปชมวิดีโอที่ค้นนั้น อยากจะขอให้มารดาทุกคนได้ตั้งข้อสังเกตในขณะที่ยังวิดีโอที่ค้นว่า การให้นมมารดามีประโยชน์อย่างไรบ้าง และมีวิธีการให้นมแก่ทารกเราจะมีวิธีการให้ได้อย่างไร แล้วเราจะมาตอบคำถามกันหลังจากที่ดูวิดีโอที่ค้นเสร็จแล้ว		
8. หลังจากดูวิดีโอที่ค้นแล้วมารดาสามารถอธิบายการพุงเต้านมได้	-การพุงเต้านม			
9. หลังจากดูวิดีโอที่ค้นแล้วมารดาสามารถอธิบายการจัดท่าของทารกขณะให้นมมารดาได้	-การจัดท่าของทารกขณะให้นมมารดา			
10. หลังจากดูวิดีโอที่ค้นแล้วมารดาสามารถอธิบายการทำความสะดวกสบายก่อนให้นม	-การทำความสะดวกสบายก่อนให้นม			
11. หลังจากดูวิดีโอที่ค้นแล้วฟังการบรรยายประกอบภาพพลิกแล้วมารดาสามารถบอกวิธีการอุ้มทารกในการให้นมมารดาได้อย่างน้อย 1 ท่า	-วิธีการอุ้มทารกในการให้นมมารดา			
12. หลังจากดูวิดีโอที่ค้นแล้วฟังการบรรยายประกอบภาพพลิกแล้วมารดาสามารถอธิบายท่าอุ้มให้นมมารดาได้อย่างน้อย 1 ท่า	-ท่าอุ้มให้นมมารดา 3 ท่า คือ ท่าอุ้มในตัก ท่าอุ้มด้านข้าง และท่านอนตะแคง	-ผู้สอนให้มารดาดูวิดีโอที่ค้น ในเรื่องการให้นมมารดา -เมื่อผู้สอนให้มารดาดูวิดีโอที่ค้นเกี่ยวกับประโยชน์ของการให้นมมารดาแล้วให้ผู้สอนหยุดวิดีโอที่ค้นเพื่อซักถามมารดาว่า “เป็นอย่างไรบ้างคะ หลัง	วิดีโอที่ค้น	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
13.หลังจากที่ดูวิดีโอที่ค้นแล้วสามารถหาภาพได้ 14.หลังจากที่ชมการสาธิตการจับเรือแล้วสามารถหาภาพจับเรือในท่าต่าง ๆ ได้อย่างน้อย 1 ท่า 15.หลังจากชมการสาธิตการเอาหัวนมออกจากปากทารกแล้วสามารถหาภาพเอาหัวนมออกจากปากทารกได้ถูกต้อง 16.หลังจากชมการสาธิตการสอดหัวนมใส่ในปากทารกแล้วสามารถหาภาพสอดหัวนมใส่ในปากทารกได้ 17.หลังจากที่ชมการสาธิตการพุงเต้านมแล้วสามารถหาภาพพุงเต้านมได้ถูกต้อง 18.หลังจากที่ชมการสาธิตการจัดท่าทารกแล้วสามารถหาภาพจัดท่าของทารกขณะให้นมมารดาได้	-การให้นมมารดาแก่ทารก -การจับเรือในท่าอุ้มในเต็กและท่าอุ้มพาดบ่า -การเอาหัวนมออกจากปากทารก -การสอดหัวนมใส่ในปากทารก -การพุงเต้านมมารดาขณะให้นมทารก -การจัดท่าทารกขณะให้นมมารดา	จากดูวิดีโอที่ค้นแล้ว คงจะเห็นแล้วว่าทำให้มมารดานั้นมีประโยชน์เป็นอย่างมากเราลองมาช่วยกันตอบสิคะว่ามีประโยชน์อะไรบ้าง" ผู้สอนให้มารดาแต่ละคนตอบ ซึ่งเมื่อมารดาแต่ละคนตอบเสร็จ ผู้สอนสรุปคำตอบของมารดา โดยเขียนคำตอบของมารดาแต่ละคนลงบน white board ดังนี้คือ ประโยชน์ต่อทารก 1.ให้นมมารดามีสารอาหารครบถ้วนและมีสัดส่วนที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก 2.ให้นมมารดาอย่างง่าย ทารกสามารถนำสารอาหารไปใช้ได้มากที่สุด 3.ให้นมมารดามีสารอาหารที่ให้ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคติดเชื้อ และโรคมะเร็งต่าง ๆ 4.การให้นมมารดาสะดวกไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียม ทารกดูดได้ทุกเวลาที่ต้องการ 5.ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกคือ ความอบอุ่น ความใกล้ชิด ความผูกพันระหว่างมารดาและทารก	-white board และปากกาเขียน white board	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
19.หลังจากที่ชมการสาธิตและฟังการบรรยายประกอบภาพหลักการคุ้มครองผู้บริโภคแล้วผู้ชมสามารถอธิบายความแตกต่างได้	-การคุ้มครองผู้บริโภคในท่ามกลางสังคม ผู้ดำเนินข้าง และท่านอน ตะแดง	6.การให้ชมมารดาหลาย ๆ ครั้ง ทำให้สามารถรับรู้ความผิดปกติของทารกได้ ประโยชน์ต่อมารดา 1.ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น 2.มารดาจะมีรูปร่างไม่อ้วน เพราะไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในขณะตั้งครรภ์ จะถูกนำมาใช้ในการสร้างนม		
20.หลังจากที่ชมการสาธิตการทำความสะอาดห้วนมแล้วมารดาสามารถทำความสะอาดห้วนมได้ถูกต้อง	-การทำความสะอาดห้วนม มารดาก่อนป้อนนมทารก	3.ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัว -หลังจากนี้ผู้สอนพูดสรุปอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นผู้สอนกล่าวกับมารดาว่า “ในเมื่อนานมารดาปฏิบัติตามมาอย่างเช่นนี้แล้ว เราผู้ซึ่งเป็นมารดาทุกคน ควรจะต้องให้มดนมเองแก่ลูก ไม่ควรให้นมผสมเพราะจะทำให้ลูกมีความเสี่ยงต่อภาวะท้องอืด ท้องเสีย หรือเป็นภูมิแพ้หอบหืดได้ง่าย รวมทั้งมีค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสมสูงอีกด้วย แล้ววิธีการที่จะให้มดนมแก่ลูกนั้นเราจะมีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไร เดี่ยวเราจะไปติดตามดูจากวีดิทัศน์ ซึ่งขณะที่ดูวีดิทัศน์นั้นขอให้มารดาทุกคนสังเกตขั้นตอนหรือวิธีการให้มดให้ดี แล้วหลังจากดูวีดิทัศน์เสร็จ เราจะมาทำกิจกรรมอะไรกัน”		

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-ผู้สอนเปิดวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับวิธีการให้นมมารดาให้มารดาดู -หลังจากดูวิดีโอทัศน์เสร็จ ผู้สอนถามมารดาว่า "หลังจากที่ดูวิธีการให้นมมารดาแล้ว มารดาทุกคนคงจะเห็นแล้วนะค่ะว่า การให้นมมารดานั้นไม่ได้ยากอย่างที่คิดเลย ไม่ทราบว่าใครมีคำถามหรือข้อสงสัยอะไรหรือไม่ ถ้าไม่มี ก็ขอให้มารดาแต่ละคนมาบอกวิธีการให้นมในแต่ละขั้นหน้าห้อง" -ผู้สอนให้มารดาแต่ละคนมาเลือกกระดาษแข็งคนละ 1 แผ่นที่เขียนการให้นมแต่ละขั้น แล้วให้มารดาแต่ละคนมาจัดเรียงลำดับขั้นการให้นมทีละคน เสร็จแล้วผู้สอนสรุปอีกครั้งหนึ่ง -หลังจากนั้นผู้สอนสนทนากำหนดความสะอาดหัวนมโดยขอให้มารดาคนหนึ่งเป็นแบบสาธิต พร้อมอธิบายด้วยว่า ก่อนทำความสะอาดหัวนมให้มารดาล้างมือให้สะอาดก่อน หลังจากนั้นก็บีบเปิดที่ใส่ล้าตี หยิบล้าตีชุบน้ำกลั่นมา 2 ก้อน บีบน้ำทิ้งลงในกระโถนก่อนในลักษณะประกบกันเพื่อไม่ให้ล้าตีชุ่มมากเกินไปและแยกล้าตีออกมาเช็ดหัวนมข้างละก้อนโดยใช้จาก	วิดีโอทัศน์ -กระดาษแข็งที่เขียนวิธีการให้นมมารดา -การสาธิต -มารดา -ล้าตีชุบน้ำกลั่น	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		หัวมนวนออกมายังลานนม หลังจากเช็ดเสร็จใน แต่ละข้างให้ทั้งลำที่ไว้แล้วลงในกระโถน พร้อมอธิบายถึงเหตุผลของการทำความสะอาดหัวนม ว่า เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารได้รับเชื้อ ที่อาจเป็น สาเหตุให้อาหารท้องเสียได้ -ผู้สอนตรวจสอบความเข้าใจของมารดาโดยให้ มารดาแต่ละคนได้ทำความสะอาดหัวนมของตนเอง โดยผู้สอนประเมิน หากมารดาคนไหนทำไม่ ถูกต้อง ก็สาธิตซ้ำ -หลังจากนั้นผู้สอน อธิบายเรื่องทำอุ้มให้นม มารดา โดยสอนประกอบภาพพลิก ในทำอุ้มใน ตัก ทำอุ้มด้านข้าง และทำนอนตะแคง -เมื่ออธิบายเสร็จ ผู้สอนนำทารกที่เป็นลูกของ มารดาที่เป็นแบบสาธิตการทำควมสะอาดหัว นม มาเป็นแบบสาธิตทำอุ้ม และการจัดท่าของ ทารกขณะให้นมโดยผู้สอนสาธิตทำอุ้มในตัก และทำอุ้มด้านข้าง -หลังจากสาธิตทำอุ้มและการจัดท่าทารกขณะ ให้นมมารดาเสร็จแล้วผู้สอน ให้มารดาที่เป็น แบบสาธิตอุ้มทารกในทำอุ้มในตัก ผู้สอนช่วยจัด ท่าของทารกให้ถูกต้องเสร็จแล้วผู้สอนสาธิตการ	-มารดา -ลำตัวบนนำ-กลืน -ภาพพลิก ทำอุ้มให้นม มารดา -การสาธิต -มารดา และ ทารก	-แบบสังเกต

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		พุงเต้านม โดยพุงเต้านมของมารดาที่เป็นแบบสาคิต พร้อมอธิบายว่า ให้มารดาใช้มือประคองเต้านม โดยใช้นิ้วหัวแม่มือหรือนิ้วชี้อยู่ด้านบนเพื่อกดเต้านมไม่ให้อุดจุกทารก นวัตกรรมเพื่อคัดกรองเต้านมด้านล่าง -เมื่อมารดาที่เป็นแบบสาคิตพุงเต้านมได้แล้ว ผู้สอนสาธิตพร้อมอธิบายการสอดหัวนมใส่ปากทารก โดยใช้หัวนมเทียมฝึกปากกลางของทารก หรือใช้นิ้วมือกดปลายคางให้ทารก้าปากงับหัวนม พร้อมกับสอดหัวนมให้ลึกถึงลานนม และกระตุ้นให้ทารกดูดโดยขยับเต้านมหรือเย็บมุมปาก -หลังจากที่มารดาสอดหัวนมได้แล้วผู้สอนสาธิตการเอาหัวนมออกจากปากทารกขณะให้ทารกยังดูดอยู่ โดยให้กดปลายคางทารกให้ทารก้าปากแล้วจึงถอนหัวนมออก เพื่อป้องกันหัวนมถลอกเป็นแผล -ผู้สอนตรวจสอบความเข้าใจของมารดา โดยการถามมารดาเป็นรายบุคคลว่า “ถ้ามารดาจะสอดหัวนมใส่ปากทารกในขณะให้ทารกยังไม่้าปากมารดาจะทำอย่างไร” เมื่อมารดาตอบเสร็จแล้ว	-การสาธิต -มารดาและทารก	แบบสังเกต

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		ผู้สอนสรุปอีกครั้ง และถามต่อว่า “ถ้ามารดาต้องการเอาหัวนมออกจากปากของทารกในขณะที่ยังดูดอยู่ มารดาจะทำอย่างไร” เมื่อมารดาตอบเสร็จแล้ว ผู้สอนสรุปอีกครั้ง -หลังจากนั้นผู้สอนถามทารกจากมารดาที่เป็นแบบสาดิต เพื่อสาดิตการทำให้เรอ โดยสาดิตการทำให้เรอในท่าอุ้มพาดบ่า และท่าอุ้มในตัก พร้อมอธิบายถึงเหตุผลที่ทำให้ทารกเรอว่า เป็น การไล่ลมออกกระเพาะอาหารของทารกป้องกันลำรอกนม และภาวะท้องอืด -เมื่อสาดิตการจับเรอเสร็จ ผู้สอนให้มารดาที่เป็นแบบ ท่าอุ้มทารกจับเรอในท่าอุ้มในตัก และท่าอุ้มพาดบ่า โดยผู้สอนช่วยจัดท่าทารกให้ถูกต้อง และผู้สอนถามมารดาว่า “เมื่อการสาดิตการจับเรอแล้ว มารดามีข้อสงสัยอะไรหรือไม่” ถ้ามีข้อสงสัยผู้สอนตอบข้อสงสัยนั้น แต่ถ้ามารดาไม่มีข้อสงสัย ผู้สอนจะให้ข้อสังเกตเพิ่มเติมว่า ใน การจับทารกเรอนั้น บางทีเรอก็ได้ยินเสียงเรอของทารก บางทีเราก็ก็นได้ยิน ซึ่งหากเราไม่ได้ยินเราควรจับให้เรอนานสักประมาณ 5 นาที แล้วจึงอุ้มทารกนอน	-การสาดิต -ทารก -มารดาและทารก -การสาดิต -ทารก	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-ผู้สอนสามารถจัดทำแผนของทารก โดยจัดให้ทารกนอนตะแคง เพื่อให้ไม่หลงกระเพาะได้ดี และป้องกันอาการสำลักนม -หลังจากที่ผู้สอนสามารถจัดทำแผนเสร็จแล้ว ผู้สอนอุ้มทารกให้มารดาได้ลองจัดทำแผนของทารก แล้วผู้สอนประเมินทารกทำไม่ถูกต้องให้อธิบายซ้ำ -หลังจากที่นำทารกนอนเสร็จแล้ว ผู้สอนแนะนำให้มารดาทำความสะอาดสะดือทารกอีกครั้ง เพื่อป้องกันความสกปรก ซึ่งการทำความสะอาดครั้งนี้จะทำให้เหมือนกับตอนที่จะให้มารดาทำไม่ถูกต้องโดยผู้สอนให้มารดาทำให้อีก ถ้ามารดาทำไม่ถูกต้อง ผู้สอนอธิบายและสาธิตซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ขั้นสรุป -ผู้สอนสรุปเนื้อหาพร้อมกับผู้เรียน โดยใช้ ภาพพลิกในเรื่องการให้นมมารดาแก่ทารก ประกอบการสรุป โดยผู้สอนเปิดภาพพลิกที่สะอาด แล้วถามคำถามมารดาเกี่ยวกับ ประโยชน์ของการให้นมมารดาและขั้นตอนของการให้นมมารดาแก่ทารก เพื่อที่จะได้ทราบว่ามารดามีความรู้ตามที่ต้องการแล้วหรือยัง หากมารดาตอบคำถามได้ไม่ถูกต้องให้อธิบายซ้ำอีกจนกว่าจะเข้าใจได้ถูกต้อง	-มารดา -ทารก -ลำตัวบุ๋มเล็กน้อย -ภาพพลิก -เรื่องการให้นมมารดาแก่ทารก	-แบบสัมภาษณ์

คู่มือการใช้ชุดการสอน หน่วยที่ 2

เรื่อง การให้อาหารเสริมทารก

คำชี้แจง ชุดการสอน เรื่องการให้อาหารเสริม เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อให้ประกอบการเรียนการสอนเรื่องการให้อาหารเสริม ให้แก่มารดาหลังคลอด โดยภายในชุดการศึกษาดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการประเมินผลได้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะทำให้ผู้สอนสามารถนำชุดการสอนนี้ไปใช้ในการสอนของตนได้ทันที ในการใช้ชุดการศึกษาดังกล่าวผู้สอนเพียงแต่ศึกษาคู่มือการใช้ชุดการสอนให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้เป็นอย่างดี

ความคิดรวบยอด

การให้อาหารเสริมแก่ทารกมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่องของทารก หากให้อาหารเสริมไม่ถูกต้องเหมาะสม อาจทำให้ทารกมีปัญหาสุขภาพได้

วัตถุประสงค์ในการเรียน

หลังจากที่มารดาหลังคลอดเรียนจากชุดการสอนนี้จบแล้ว ให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้อาหารเสริมแก่ทารก โดยสามารถ

- 2.1 อธิบายความหมายของการให้อาหารเสริมได้
- 2.2 อธิบายความสำคัญของการให้อาหารเสริมได้
- 2.3 บอกผลเสียของการให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัยได้
- 2.4 บอกอายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริมได้ถูกต้อง
- 2.5 บอกหลักการให้อาหารเสริมได้อย่างน้อย 4 ข้อ
- 2.6 บอกชนิดและปริมาณอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุได้อย่างน้อย 5

ช่วงอายุ

เนื้อหา

การให้อาหารเสริมแก่ทารกและเด็กอย่างเหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง การเจริญเติบโตและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เป็นไปได้ดี โดยเฉพาะพัฒนาการด้านสมอง และช่วงให้มีความเฉลียวฉลาดในระยะ 4 เดือนแรก เป็นช่วงที่ทารกกำลังปรับตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมภายนอกครรภ์มารดา นมมารดาเป็นอาหารที่มีคุณค่าและเพียงพอสำหรับทารก น้านมมารดาจะมีเพียงพอกับความต้องการของทารกไปจนทารกอายุได้ 4-6 เดือน ดังนั้นจึงต้องให้อาหารเสริมแก่ทารก เพื่อช่วยให้ทารกมีการเจริญเติบโตต่อไปอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เดือนที่ 4 เป็นต้นไป

อาหารเสริม หมายถึง อาหารอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนมแม่ หรือนมผสมที่ใช้เลี้ยงทารก เพราะว่า การให้อาหารเสริมแก่ทารกมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตตามปกติและพัฒนานิสัยการกินที่ดีตลอดไป

ทารกควรได้รับอาหารเสริมเมื่ออายุครบ 4 เดือนเต็ม เพราะเริ่มมีความพร้อมในการกลืนอาหารต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าทารกยังไม่พร้อม เพราะมีการเอาลิ้นดันอาหารออกมาทุกครั้ง แต่อาจเลื่อนเวลาในการให้อาหารเสริมออกไป 1-2 สัปดาห์ แล้วลองให้อาหารเสริมอีก ทารกบางรายคาดว่าจะมีความพร้อมที่จะยอมรับอาหารเสริมก็อาจจะมีอายุ 5 เดือนก็ได้ เมื่อเริ่มให้ใหม่ควรให้ครั้งละน้อย ๆ ก่อนเมื่อทารกยอมรับจึงเพิ่มปริมาณขึ้น การให้อาหารเสริมเร็วเกินไปก่อนอายุ 4 เดือน จะทำให้ทารกมีอาการท้องอืด เพราะความสามารถในการย่อยอาหารจำพวกแป้งมีจำกัด น้าย่อยจากตับอ่อนมีแลคโตสน้อย และถ้าได้รับอาหารเสริมที่ไม่สะอาดอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ นอกจากนี้ การได้รับอาหารเสริมจนแน่นท้องจะทำให้เด็กดูดนมแม่น้อยลง และอัตราการสร้างน้านมก็จะน้อยลงด้วย สำหรับผลเสียของการให้อาหารเสริมช้าไป เช่น ให้เมื่ออายุ 6-7 เดือนอาจทำให้ขาดสารอาหารได้และจะปฏิเสธอาหารเสริมเพราะเคยชินกับการดูดนม

ในการให้อาหารเสริมชนิดใหม่แก่ทารกนั้น ควรเว้นระยะ 1-2 สัปดาห์ เพื่อดูการยอมรับและสังเกตว่ามีการแพ้อาหารชนิดนั้นหรือไม่

หลักการให้อาหารเสริม

1. การให้อาหารเสริมควรเริ่มทีละอย่าง ครั้งละน้อย ๆ แล้วจึงเพิ่มปริมาณมากขึ้น
2. เมื่อทารกไม่มีอาการผิดปกติจึงเพิ่มอาหารชนิดอื่นได้ ถ้าทารกปฏิเสธอาหารชนิดนั้นไม่ควรบังคับ ให้ลองใหม่โดยเว้นระยะห่างพอสมควรสำหรับอาหารชนิดนั้น

3. อาหารที่ให้แก่ทารกทุกชนิดให้ระวังเรื่องความสะอาดอย่างมากไม่ควรเก็บไว้นาน
4. หลังจากอายุ 1 ปีไปแล้วให้น้ำนมมารดาหรือนมผสมเป็นอาหารเสริม
5. ในกรณีที่ให้น้ำนมมารดาอาจให้ไปถึง 2 ปี
6. ไม่ควรให้น้ำหวานต่าง ๆ แก่ทารก เช่น น้ำกลูโคส, น้ำอัดลม

ชนิดและปริมาณอาหารที่ทารกอายุแรกเกิด – 12 เดือน ควรได้รับใน 1 วัน

อายุ	อาหารเสริมที่ควรเริ่มให้	ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน
แรกเกิด	- ไม่จำเป็นต้องให้อาหารเสริมเพราะว่าน้ำนมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก แต่ถ้าจำเป็นให้ใช้นมผสม	- น้ำนมแม่สามารถให้ กินได้ถึง 2 ปี
ครบ 4 เดือน	- กลัวย่น้ำว่าสุกครูด ข้าวบดละเอียดผสมน้ำต้มผักกับกระดูกหรือตับและ/หรือไข่แดงต้มสุกบดละเอียด	- กลัวย่น้ำ 1 ผลต่อวัน เริ่มจากวันละ 1 ช้อนชา, ข้าวบดประมาณครึ่งถ้วยต่อวัน
ครบ 5 เดือน	- กินเหมือนเมื่ออายุครบ 4 เดือนและเพิ่มปริมาณอาหารมากขึ้นกว่าเดิมและเพิ่มเนื้อสัตว์ เช่น หมู ปลาไก่ และผักต้มจนเปื่อยบดละเอียดร่วมกับไข่แดงต้มสุกบดละเอียด	- ให้ผลไม้เป็นอาหารว่างได้
ครบ 6 เดือน	- เหมือนอายุครบ 5 เดือน	- อาหารเสริม 1 มื้อ และผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ
ครบ 7 เดือน	- กินเหมือนอายุครบ 5 เดือน และเริ่มให้กินไข่ขาวต้มบดละเอียดเพิ่มขึ้นอีกจากอาหารเสริมที่กินอยู่เดิม	- กินไข่ได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง 1 ฟองต่อวัน
อายุ 8 เดือนถึง 10 เดือน	- เหมือนอายุครบ 7 เดือน	- ให้ 2 มื้อ
อายุ 10 เดือนถึง 12 เดือน	- เหมือนอายุครบ 7 เดือน	- ให้ 3 มื้อ

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. วีดิทัศน์เรื่องการให้อาหารเสริม
2. ฉลากหมายเลขคำถามและกล่องใส่ฉลากหมายเลขคำถาม
3. แถบประโยคและกระเป๋าน้ำ
4. ภาพพลิกเรื่องการให้อาหารเสริม
5. white board และปากกาเขียน white board

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมของมารดาระหว่างเรียน
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ 2 เรื่องการให้อาหารเสริม

1. การให้อาหารเสริม คืออะไร
2. ทำไมจึงต้องให้อาหารเสริมแก่ทารก
3. อาหารเสริมมีความสำคัญสำหรับทารกอย่างไร
4. ถ้ามารดาให้อาหารเสริมแก่ทารกไม่เหมาะสมกับวัย จะเกิดผลเสียต่อทารกอย่างไร
5. ถ้ามารดาให้อาหารเสริมแก่ทารกเร็วเกินไป จะเกิดผลเสียต่อทารกอย่างไร
6. ถ้ามารดาให้อาหารเสริมแก่ทารกช้าเกินไป จะเกิดผลเสียต่อทารกอย่างไร
7. มารดาควรเริ่มให้ทารกรับประทานอาหารเสริมเมื่อทารกอายุกี่เดือน
8. ทำไมจึงเริ่มให้ทารกรับประทานอาหารเสริมเมื่อทารกอายุครบ 4 เดือน
9. หลักในการให้อาหารเสริมแก่ทารกมีอะไรบ้าง
10. หากทารกปฏิเสธอาหารเสริม มารดาควรทำอย่างไร
11. อาหารเสริมที่ให้ทารกในแต่ละช่วงอายุมีอะไรบ้าง
12. มารดาควรให้อาหารเสริมในปริมาณเท่าไร ในแต่ละช่วงอายุ

แผนการสอน หน่วยที่ 2 เรื่องการให้อาหารเสริม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องความหมายของการให้อาหารเสริมแล้ว มารดาสามารถอธิบายความหมายของการให้อาหารเสริมได้ 2.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องความสำคัญของการให้อาหารเสริมแล้ว มารดาสามารถอธิบายความสำคัญของการให้อาหารเสริมได้ 3.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องผลเสียของการให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัยแล้ว มารดาสามารถบอกผลเสียของการให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัยได้ 4.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องอายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริมแล้ว มารดาสามารถบอกอายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริมได้ถูกต้อง	-ความหมายของการให้อาหารเสริม -ความสำคัญของการให้อาหารเสริม -ผลเสียของการให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัย -อายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริม	ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน -ผู้สอนถามมารดาเกี่ยวกับความหมายของการให้อาหารเสริมแก่ทารก ว่าอาหารเสริมคืออะไร แล้วให้มารดาช่วยกันตอบ จากนั้นผู้สอนช่วยเสริมคำตอบและสรุปว่า “อาหารเสริมคือ การให้อาหารอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนมมารดา หรือนมผสมที่ใช้เลี้ยงทารก” -จากนั้นผู้สอนกล่าวต่อว่า “จากความหมายของการให้อาหารเสริมดังกล่าว เรามีความจำเป็นอย่างไรที่จะต้องให้อาหารเสริมแก่ทารก” ผู้สอนเรียกให้มารดาแต่ละคนตอบ หลังจากทีมารดาแต่ละคนตอบเสร็จแล้ว ผู้สอนก็กล่าวว่า “มารดา คงเห็นแล้วว่าอาหารเสริมนั้นมีประโยชน์เป็นอย่างมากต่อทารก ดังนั้นวันนี้เราจะมาเรียนรู้กันเกี่ยวกับเรื่องการให้อาหารเสริม แต่ก่อนที่จะเป็นเรื่ยนรู้กันนั้น เราทำความตกลงกันก่อนว่า หลังจากทีมารดาได้ฟังเรื่องการให้อาหารเสริมนั้น จบแล้ว มารดาทุกคนจะต้อง อธิบายความหมายของการให้อาหารเสริม บอกความสำคัญของการให้อาหารเสริม บอกถึงอายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริม บอกถึงผลเสียของ		-แบบ สัมภาษณ์

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. หลังจากฟังการบรรยายเรื่องหลักการให้อาหารเสริมแล้ว มารดาสามารถบอกหลักการให้อาหารเสริมได้อย่างน้อย 4 ข้อ 6. หลังจากฟังการบรรยายเรื่องชนิดและปริมาณอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุแล้ว มารดาสามารถบอกชนิดและปริมาณอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุได้อย่างน้อย 5 ช่วงอายุ	-หลักการให้อาหารเสริม -ชนิดและปริมาณอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุ	การให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัย บอกหลักการให้อาหารเสริม และสามารถบอกชนิดของอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุได้” ขั้นสอน -ผู้สอนกล่าวว่า “จากเมื่อที่มารดาได้ช่วยกันตอบเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการให้อาหารเสริม ก็มีสับสนบ้างเช่นกัน แต่ทว่าความสำคัญของการเสริมไม่ได้มีเพียงแค่นั้น และความหมายของการให้อาหารเสริมจะมีความหมายกับความไม่ได้นาน้อยแค่ไหนเราคงไปติดตามดูได้จากวิดิทัศน์ที่จะให้มารดาทุกคนได้ชมต่อไป” แต่ในระหว่างวิดิทัศน์นี้ขอให้มารดาตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการให้อาหารเสริมให้ดี แล้วเดี๋ยวหลังจากวิดิทัศน์แล้วเราจะมีการทบทวนให้มารดาทบทวน -ให้มารดาวิดิทัศน์เกี่ยวกับความหมายของการให้อาหารเสริม และความสำคัญของการให้อาหารเสริม เมื่อผู้สอนให้มารดาวิดิทัศน์เกี่ยวกับความหมายของการให้อาหารเสริม และความสำคัญของการให้อาหารเสริมเสร็จแล้วให้ผู้สอนหยุดวิดิทัศน์เพื่อ	วิดิทัศน์	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	ภาพประเมินผล
		ชักถามมารดาว่า “เราได้ดูวิดีโอทัศน์เรื่องความหมายและความสำคัญของการให้อาหารเสริมไปแล้ว มารดาคงทราบแล้วว่าการให้อาหารเสริมหมายความว่าอะไร และมีความสำคัญอย่างไร เอาล่ะ คราวนี้เราจะมีกิจกรรมบางอย่างให้มารดาทำ” ผู้สอนจะทำเป็นบล็อกใส่ไว้ในกล่อง แล้วให้มารดาแต่ละคนเลือก เมื่อมารดาเลือกแล้วได้หมายเลขอะไร ผู้สอนจะอ่านคำถามของหมายเลขนั้นให้มารดา แล้วให้มารดาผู้นั้นเป็นผู้ตอบคำถาม ถ้ามารดาคนไหนตอบได้ จะได้รางวัล แต่ถ้ามารดาคนไหนตอบไม่ได้ ก็ให้มารดาคนอื่นตอบได้ ให้มารดาทำกิจกรรมนี้จนคำถามหมด ภายหลังจากที่มารดาทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้ผู้สอนสรุปทั้งหมดโดยการพูดสรุป-หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า “การให้อาหารเสริมมีความสำคัญต่อทารกเป็นอย่างมาก แต่ถ้าเราให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัยของทารกก็ส่งผลเสียต่อทารกด้วยเช่นกัน แต่จะ	-ฉลากหมายเลข -กล่อง	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		มีผลเสียอย่างไรนั้น ในการให้อาหารเสริมแก่ทารกนั้นเราจะเริ่มให้อาหารเสริมแก่ทารกเมื่อทารกอายุได้เท่าไร รวมทั้งจะมีหลักการให้อาหารเสริมกับทารกอย่างไร เราจะได้ทราบจากการดูวิดีโอที่ต้นและเมื่อดูเสร็จแล้วด้วยเราจะมาตอบคำถามกัน" -ผู้สอนให้มารดาดูวิดีโอที่ต้นเกี่ยวกับอายุที่ควรให้อาหารเสริม ผลเสียที่ให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัย และหลักการให้อาหารเสริม -เมื่อมารดาดูวิดีโอที่ต้นเรื่องอายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริม ผลเสียที่ให้อาหารเสริมไม่เหมาะสมกับวัย และหลักการให้อาหารเสริมเสร็จ ผู้สอนหยุดวิดีโอที่ต้นเพื่อซักถามมารดา -ผู้สอนซักถามมารดาถึงอายุที่ควรให้อาหารเสริม โดยให้มารดาช่วยกันจับคู่ โดยให้มารดาเล่นเกม โดยให้มารดาช่วยกันจับคู่ แบบประโยคผลเสียที่ให้อาหารเสริมเร็วเกินไป โดยการ และผลเสียที่ให้อาหารเสริมช้าเกินไป โดยการ เสียบบกระดากที่เขียนไว้ให้เข้าคู่กันบนกระดาก ผนัง -หลังจากนั้นผู้สอนซักถามมารดาถึงหลักการให้อาหารเสริมโดยให้มารดาตอบทีละคน ผู้สอนเขียนลงบน white board แล้วผู้สอนสรุปอีกครั้ง	-วิดีโอ -แถบประโยค -กระดากผนัง - white board และปากกาเขียน white board	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-ต่อไปผู้สอนกล่าวว่า “เราทราบแล้วว่าการให้อาหารเสริม หมายถึงการให้อาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนมมารดาหรือนมผสม ดังนั้นเราควรจะให้อาหารอะไรให้กับลูกบ้าง ให้มารดาช่วยกันตอบ” -หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า “ที่มารดาตอบมาทั้งหมดนั้นก็มีส่วนถูก แต่ก็มีอาหารอย่างอื่นอีกหลายอย่างที่ทารกสามารถรับประทานได้ มีอะไรบ้างนั้นมารดาจะได้ดูจากวิธีทัศน์ ให้มารดาตั้งข้อสงสัยได้ด้วยว่า อาหารเสริมที่ทารกได้รับในแต่ละช่วงอายุมีอะไรบ้าง และควรให้ในปริมาณเท่าใด แล้วเราจะมาตอบคำถามกัน” -ให้มารดาดูวิธีทัศน์เกี่ยวกับชนิดและปริมาณอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุ -หลังจากให้ดูวิธีทัศน์เสร็จ ผู้สอนให้มารดาช่วยกันจับคู่กระดาษแถบประโยคระหว่างช่วงอายุ ชนิดของอาหารเสริม และปริมาณอาหารเสริม โดยเสียที่กระดาษแผ่นแล้วผู้สอนสรุปอีกครั้งหนึ่ง -ผู้สอนเปิดโอกาสให้มารดาซักถาม ขั้นสรุป -ผู้สอนสรุปเนื้อหาพร้อมกับผู้เรียน โดยใช้ภาพพลิก	วิธีทัศน์ -แถบประโยค -กระดาษแผ่น -ภาพพลิกเรื่อง การให้อาหารเสริม	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		เรื่อง การให้อาหารเสริม ประกอบการสรุป โดยผู้สอนเปิดภาพพลิกทีละภาพแล้วถามคำถามมารดาเกี่ยวกับ ความหมายของการให้อาหารเสริม ความสำคัญของการให้อาหารเสริม อายุที่ควรเริ่มให้อาหารเสริม ผลเสียของการให้อาหารเสริม ไม่เหมาะสมกับวัย หลักการให้อาหารเสริม และอาหารเสริมที่ทารกควรได้รับในแต่ละช่วงอายุ เพื่อที่จะได้ทราบว่ามารดามีความรู้ตามที่ต้องการแล้วหรือยัง หากมารดาตอบคำถามไม่ถูกต้องให้อธิบายซ้ำจนกว่าจะเข้าใจได้ถูกต้อง		

คู่มือการใช้ชุดการสอนหน่วยที่ 3 เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก

คำชี้แจง ชุดการสอน เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อให้ประกอบการเรียนการสอนเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารกแก่มารดาหลังคลอด โดยภายในชุดการศึกษาดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการประเมินผลไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะทำให้ผู้สอนสามารถนำชุดการสอนนี้ไปใช้ในการสอนของตนได้ทันที ในการใช้ชุดการศึกษาดังกล่าวผู้สอนเพียงแต่ศึกษาคู่มือการใช้ชุดการสอนให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้เป็นอย่างดี

ความคิดรวบยอด

มารดาควรดูแลความสะอาดร่างกายทารก เนื่องจากทารกเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อได้ง่าย

วัตถุประสงค์

หลังจากมารดาเรียนจากชุดการสอนนี้จบแล้ว ให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลความสะอาดร่างกายทารก โดยสามารถ

- 3.1 อธิบายเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารกได้
- 3.2 บอกความสำคัญของการดูแลความสะอาดร่างกายทารกได้
- 3.3 อธิบายวิธีการดูแลความสะอาดร่างกายทารกได้
- 3.4 บอกเวลาในการอาบน้ำทารกได้ถูกต้อง
- 3.5 บอกลักษณะสถานที่ในการอาบน้ำทารกได้
- 3.6 บอกวิธีอาบน้ำแบบเช็ดตัวได้
- 3.7 บอกวิธีอาบน้ำแบบลงอ่างได้
- 3.8 ทำความสะอาดร่างกายทารกได้
- 3.9 อาบน้ำทารกได้

- 3.10 บอกวิธีการเตรียมน้ำที่ใช้อาบทารกได้ถูกต้อง
- 3.11 เตรียมน้ำที่ใช้อาบทารกได้ถูกต้องได้
- 3.12 เตรียมอุปกรณ์สำหรับอาบน้ำทารกได้
- 3.13 บอกอุปกรณ์สำหรับใช้ในการอาบน้ำทารกได้
- 3.14 เช็ดตัวทารกได้
- 3.15 เตรียมอุปกรณ์สำหรับเช็ดตัวทารก
- 3.16 อธิบายวิธีการเช็ดตัวทารกได้
- 3.17 บอกอุปกรณ์ที่ใช้ในการเช็ดตัวทารกได้
- 3.18 ทำความสะอาดสะดือของทารกได้
- 3.19 เตรียมอุปกรณ์สำหรับทำความสะอาดสะดือทารกได้
- 3.20 อธิบายวิธีการทำความสะอาดสะดือทารกได้
- 3.21 บอกอุปกรณ์ทำความสะอาดสะดือทารกได้

เนื้อหา

ความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย

การอาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกายทารก มีวัตถุประสงค์และมีประโยชน์ คือ

1. เพื่อทำความสะอาดผิวหนังทั่วร่างกาย
2. เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย
3. เพื่อสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นตามผิวหนังทารก
4. เพื่อประเมินสภาวะความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายทารก
5. เพื่อความสุขสบายของทารก

ทารกควรได้รับการทำความสะอาดร่างกายทุกวัน การอาบน้ำเป็นวิธีการทำความสะอาดภายนอกทั่วไป เพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง เวลาที่เหมาะสมในการอาบน้ำให้แก่ทารก ควรเป็นเวลาประมาณ สาย ๆ หรือเวลาบ่าย ทั้งนี้ควรจะเป็นเวลาก่อนให้นม เพราะว่า หลังจากอาบน้ำและป้อนนม ทารกจะได้นอนหลับ ได้ทันทีแต่ก็ไม่ควรไถ่เวลาป้อนนมมากเกินไป เพราะทารกจะร้องไห้มากเนื่องจากหิวได้ เลือกสถานที่ที่เหมาะสม คือ ควรเป็นที่กว้างพอสมควร เพื่อวางของใช้ต่าง ๆ ได้สะดวก มีแสงสว่างส่อง และไม่ควรมีลมโกรก เพื่อป้องกันไม่ให้อาบน้ำถูกอากาศเย็นเกินไป

การอาบน้ำมี 2 วิธี คือ

1. การอาบน้ำแบบเช็ดตัว เป็นวิธีการทำความสะอาดร่างกายทารกในรายที่สะดือยังไม่หลุดหรือหลุดแล้วยังไม่แห้ง
2. การอาบน้ำแบบลงอ่าง เป็นวิธีการทำความสะอาดร่างกายทารก ในรายที่สะดือหลุดและแห้งแล้ว

เครื่องใช้ในการอาบน้ำทารก

1. อ่างน้ำ 1 ใบ บรรจุน้ำที่ผสมให้อุ่น ทดสอบโดยใช้ข้อศอกงุ่ม หรือหลังมือแตะน้ำให้อุ่นพอเหมาะ
2. ฟองน้ำหรือผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก 1-2 ผืน
3. ผ้าเช็ดตัวขนาดห่อตัวทารกได้ 1 หรือ 2 ผืน
4. สบู่ที่ใช้สำหรับทารก 1 ก้อน
5. แป้งฝุ่นสำหรับทารกชนิดฝุ่นละเอียด
6. เสื้อและผ้าอ้อม 1 ชุด
7. เข็มกลัดชอนปลาย 2 อัน
8. สำลีชุบน้ำต้มสุกสำหรับเช็ดตา 2 – 4 ก้อน
9. สำลีชุบแอลกอฮอล์ 75 % สำหรับเช็ดสะดือทารกที่ยังไม่หลุด 2 ก้อน
10. ไม้พันสำลีอันเล็ก 2 – 4 อัน

วิธีการอาบน้ำแบบเช็ดตัว

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เตรียมเครื่องใช้ให้ครบ
3. ทารกที่ถ่ายอุจจาระให้ทำความสะอาดและล้างอวัยวะสืบพันธุ์ให้สะอาดเสียก่อนแล้วล้างมือ
4. ใช้ผ้าห่อตัวทารกให้เหลือแต่ศีรษะโผล่ออกมา
5. เช็ดตัวทารกด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกก้อนละข้าง โดยทำดังต่อไปนี้
 - 5.1 ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือหยิบสำลีชุบน้ำต้มสุกที่สะอาด 2 ก้อน และบีบให้สำลีหมาด ๆ

5.2 นิ้วที่เหลือ 3 นิ้ว ประคองหน้าของทารก เพื่อไม่ให้ทารกหันหน้าไปมา

5.3 เช็ดตาจากหัวตาไปหางตา และกลับลำอีกด้านหนึ่งแล้วเช็ดซ้ำ

6. ใช้ฟองน้ำหรือผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาด ๆ เช็ดบริเวณใบหน้า ซอกหู และซอกคอ ให้สะอาด

7. สระผมทารก โดยใช้ฟองน้ำหรือผ้าเช็ดตัวผืนเล็กชุบน้ำลูบผมทารก ฟอกสบู่ (ห้ามใช้สบู่ทั้งก่อนถูกับศีรษะทารก) ใช้ปลายนิ้วคลึงเบา ๆ ทั่วแล้วล้างฟองสบู่ออก ซับให้แห้งทันที ขณะสระผมไม่ควรเกาศีรษะทารก เพราะจะทำให้หนังศีรษะถลอก

8. เปลี่ยนน้ำใหม่ ห่อตัวทารกเฉพาะแขนขาทั้งสองข้าง ใช้ฟองน้ำหรือผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ชุบน้ำอุ่นลูบบริเวณด้านหน้าของทารก ฟอกสบู่ เช็ดสบู่ออกให้ทารกด้วยฟองน้ำหรือผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก เช็ดให้แห้ง

9. ปลดขายผ้าออกข้างหนึ่ง จัดให้ทารกนอนตะแคง ลูบหลังทารกด้วยฟองน้ำหรือผ้าเช็ดตัวผืนเล็กชุบน้ำ ฟอกสบู่ให้ทั่วหลัง เช็ดสบู่ออก ซับให้แห้ง

10. ฟอกแขนและมือทีละข้างด้วยสบู่ แล้วเช็ดให้ด้วยน้ำสะอาด ซับให้แห้ง

11. เทแป้งใส่ฝ่ามือให้ห่างจากบริเวณใบหน้าของทารก ลูบแป้งตามลำตัว และข้อพับทารกให้ทั่ว

12. ทำความสะอาดสะดือด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์ 75 % โดยใช้สำลีก้อนแรกเช็ดจากปลายสะดือลงมายังโคนสะดือ ก้อนที่สองเช็ดจากโคนสะดือวนออกไปรอบ ๆ สะดือ

13. แต่งตัว หวีผม ใช้ไม้พันสำลีทำความสะอาดหู และรูจมูก

วิธีการอาบน้ำแบบลงอ่าง

มีวิธีการเริ่มแรกเหมือนการอาบน้ำแบบเช็ดตัว โดยทำความสะอาดตา ใบหน้า และสระผม จากนั้นอุ้มทารกลงในอ่างในท่านอนหลาย ยกศีรษะสูง หรือนั่งประคองศีรษะและลำตัว อาบน้ำบริเวณแขน ขา ลำตัว และอาบบริเวณก้นและอวัยวะเพศเป็นส่วนสุดท้าย หลังอาบน้ำเช็ดตัวให้แห้ง ทาแป้ง สวมเสื้อผ้า ให้เหมาะสมกับฤดูกาล

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. วิดีทัศน์เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก
2. ภาพพลิกเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก
3. อุปกรณ์ในการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก ได้แก่ อ่างน้ำ เหยือกน้ำร้อน ผ้าขนหนูผืนเล็ก ผ้าเช็ดตัว สำลีชุบน้ำกลั่น สำลีชุบแอลกอฮอล์ ไม้พันสำลี สบู่ หวี เสื้อผ้าอ้อม แป้ง
4. แผ่นกระดาดแข็งรูปทารกชาย หญิงสำหรับเสียบแผ่นป้าย

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมของมารดาระหว่างเรียน
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม
3. ประเมินผลจากการสังเกตการปฏิบัติในอาบน้ำ การเช็ดตาและการทำความสะอาดสะดือทารก

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ 3 เรื่องการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก

1. มารดาดูแลความสะอาดร่างกายทารกอย่างไร
2. ในทารกที่สะดือยังไม่หลุดควรอาบน้ำให้โดยวิธีใด
3. ในทารกที่สะดือหลุดและแห้งแล้วควรอาบน้ำให้โดยวิธีใด
4. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการดูแลความสะอาดร่างกายทารก
5. การอาบน้ำให้ทารกควรอาบในช่วงเวลาใด
6. ทำไมต้องอาบน้ำทารกในช่วงเวลานั้น
7. สถานที่ที่อาบน้ำทารกควรมีลักษณะอย่างไร
8. ทำไมต้องใช้สถานที่ลักษณะแบบนั้น
9. อุปกรณ์ที่ใช้ในการอาบน้ำทารกมีอะไรบ้าง
10. ทำไมต้องเตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำให้ครบก่อนอาบน้ำทารก
11. ในการอาบน้ำทารก จะมีวิธีการเตรียมน้ำที่ใช้อาบทารกได้อย่างไร
12. การอาบน้ำแบบเช็ดตัวให้กับทารกจะทำได้อย่างไรบ้าง
13. วิธีการอาบน้ำแบบลงอ่างทำอย่างไรบ้าง
14. เมื่อไหร่ทารกจึงอาบน้ำแบบลงอ่างได้
15. ในการเช็ดตัวทารกควรใช้อะไรเช็ด
16. ในการเช็ดตัวทารกจะมีวิธีการในการเช็ดอย่างไร
17. ควรใช้อะไรทำความสะอาดสะดือทารก
18. การทำความสะอาดสะดือทารกทำอย่างไรบ้าง

แผนการสอน หน่วยที่ 3 เรื่องการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหาร

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. หลังจากดูวิดีโอทัศน์และฟังการบรรยายเรื่องการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหารแล้วสามารถอธิบายการทำความสะอาดร่างกายทหารได้	- การดูแลสุขภาพระสร้างกายทหาร - ความสำคัญของการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหาร	- ผู้สอนถามมารดาว่าเคยอาบน้ำ หรือเคยเห็นการอาบน้ำทหารหรือไม่ แล้วทำอะไร โดยให้มารดาตอบทีละคน - ผู้สอนซักถามว่าทำไมเราจึงต้องมีการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหาร โดยให้มารดาช่วยกันตอบ หลังจากนั้นผู้สอนช่วยสรุปความสำคัญของการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหาร คือ เพื่อจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง นอกจากนั้นการอาบน้ำยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย และทำให้มารดาสามารถสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นตามผิวหนังทหาร และสภาวะความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายทหารได้ด้วย		- แบบสัมภาษณ์ - แบบสังเกต
2. หลังจากฟังการบรรยายเรื่องความสำคัญของการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหารแล้ว มาตราสามารถบอกความสำคัญของการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหารได้	- วิธีการทำความสะอาดร่างกายทหาร - เวลาในการอาบน้ำทหาร			
3. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหารได้	- ลักษณะสถานที่ในการอาบน้ำทหาร - วิธีอาบน้ำแบบเร็วตัว	- ผู้สอนซักถามมารดาว่าการดูแลสุขภาพระสร้างกายทหารนอกจากจะโดยการอาบน้ำแล้วมารดาจะสามารถดูแลสุขภาพระสร้างกายทหารด้วยการทำอะไรได้อีก แล้วให้มารดาแต่ละคนช่วยกันตอบ		
4. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถบอกเวลาในการอาบน้ำทหารได้ถูกต้อง				
5. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถบอกลักษณะสถานที่ในการอาบน้ำทหารได้				
6. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดา				

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
สามารถอธิบายวิธีอาบน้ำแบบเช็ดตัวได้ 7.หลังจากดูวิดีโอทัศน์และฟังการบรรยายเรื่องการดูแลสุขภาพสระอาบร่างกายทารกแล้วมารดาสามารถทำความเข้าใจ 8.หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายวิธีอาบน้ำแบบลงอ่าง 9.หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอาบน้ำทารกได้ 10.หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถบอกวิธีการเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทารกได้ถูกต้อง 11.หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถเตรียมน้ำที่ใช้อาบทารกได้ 12.หลังจากที่ดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถเตรียมอุปกรณ์สำหรับอาบน้ำทารกได้ 13.หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดา	-การดูแลสุขภาพสระอาบร่างกายทารก -วิธีอาบน้ำแบบลงอ่าง -การอาบน้ำทารก -วิธีการเตรียมน้ำที่ใช้อาบทารก -การเตรียมน้ำที่ใช้อาบทารก -การเตรียมอุปกรณ์สำหรับอาบน้ำทารก -อุปกรณ์สำหรับใช้ในการอาบน้ำทารก	ด้วยการชี้ตัว การทำความเข้าใจด้วยการดูวิดีโอทัศน์ ซึ่งในการทำความเข้าใจแต่ละอย่างจะทำได้เป็นอย่างดีนั้นมารดาจะได้มาเรียนรู้กัน โดยหลังจากที่มารดาได้ฟังเรื่องการดูแลสุขภาพสระอาบร่างกายเสร็จแล้ว มารดาทุกคนจะต้องสามารถบอกความสำคัญของการดูแลสุขภาพสระอาบร่างกายทารก อธิบายวิธีการทำความสะอาดร่างกายทารก และสามารถทำความสะอาดร่างกายทารก โดยการชี้ตัว และการทำความสะอาดสระอาบได้ -หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า ก่อนที่เราจะมาเรียนรู้กันว่าการดูแลสุขภาพสระอาบร่างกายทารกจะทำอย่างไรนั้น ก่อนอื่นเราจะต้องมาทำความเข้าใจเสียก่อนว่าในการอาบน้ำทารกนั้นเราควรจะทำอย่างไรบ้าง บริเวณสถานที่อาบน้ำทารกควรมีลักษณะอย่างไรและจะต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้างในการอาบน้ำ การเช็ดตัวและการทำความสะอาดสระอาบคือ ซึ่งในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ มารดาจะได้ดูจากวิดีโอทัศน์ และเมื่อวิดีโอทัศน์เสร็จแล้วเราจะมาตอบคำถามกัน -ให้มารดาดูวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับช่วงเวลาในการอาบ	วีดีทัศน์	

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
สามารถอธิบายวิธีอาบน้ำแบบเช็ดตัวได้	-การดูแลสุขภาพสะอาดร่างกาย	ด้วยการเช็ดตา การทำความสะอาดสะอาดจะได้ดีกว่า ซึ่งในการทำความสะดวกแต่สะดวกจะทำได้อย่างไรนั้นมารดาจะได้มาเรียนรู้กัน โดยหลังจากที่มารดาได้ฟังเรื่องการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายเสร็จแล้ว มารดาทุกคนจะต้องสามารถบอกความสำคัญของการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายทราบ อธิบายวิธีการทำความสะอาดร่างกายทราบ และสามารถทำความสะอาดร่างกายทราบ โดยการอาบน้ำ การเช็ดตา และการทำความสะอาดสะอาดได้		
7. หลังจากดูวิดีโอทัศน์และฟังการบรรยายเรื่องของการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายทราบแล้วมารดาสามารถบอกความสำคัญของการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายทราบ อธิบายวิธีการทำความสะอาดร่างกายทราบ และสามารถทำความสะอาดร่างกายทราบ โดยการอาบน้ำ การเช็ดตา และการทำความสะอาดสะอาดได้	วิธีอาบน้ำแบบลงอ่าง -การอาบน้ำทราบ	-หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า ก่อนที่เราจะมาเรียนรู้กันในการดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายทราบจะอย่างไรนั้น ก่อนอื่นเราจะตั้งคำถามทำความเข้าใจเสียก่อนว่าในการอาบน้ำทราบนั้นเราควรจะทำอย่างไรบ้าง บริเวณสถานที่อาบน้ำทราบควรจะมีลักษณะอย่างไรและจะต้องเตรียมอุปกรณ์อะไรบ้างในการอาบน้ำทราบ การเช็ดตาและการทำความสะอาดสะอาดคือ ซึ่งในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ มารดาจะได้ดูจากวิดีโอทัศน์ และเมื่อวิดีโอทัศน์เสร็จแล้วเราจะมาตอบคำถามกัน	วิดีโอทัศน์	
8. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอธิบายวิธีอาบน้ำแบบลงอ่างได้	วิธีอาบน้ำแบบลงอ่าง -การอาบน้ำทราบ			
9. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถอาบน้ำทราบได้	วิธีการเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทราบ			
10. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถบอกวิธีการเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทราบได้ถูกต้อง	-การเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทราบ			
11. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทราบได้	-การเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทราบ			
12. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดาสามารถเตรียมน้ำที่ใช้อาบน้ำทราบได้	-อุปกรณ์สำหรับใช้ในการอาบน้ำทราบ			
13. หลังจากดูวิดีโอทัศน์แล้วมารดา	-อุปกรณ์สำหรับใช้ในการอาบน้ำทราบ			

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่าในการอาบน้ำทารกนั้นนอกจากเราจะต้องทราบถึงเวลาที่เหมาะสมในการอาบน้ำและการเตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำให้แก่ทารกแล้ว ยังไม่พอ เราจะต้องทราบถึง การเตรียมน้ำสำหรับอาบให้ทารกด้วยว่าจะต้องเตรียมอย่างไร ซึ่งในเรื่องนี้เดี่ยวเราจะไปติดตามชมในวิดีโอทัศน์ซึ่งจะฉายให้ดูต่อไปนี้และในระหว่างดูวิดีโอทัศน์ ขอให้มารดาทุกคนสังเกตให้ดีว่าเราจะมีวิธีการเตรียมน้ำสำหรับอาบให้ทารกได้อย่างไร แล้วหลังจากดูวิดีโอทัศน์เสร็จเราจะมาทำกิจกรรมบางอย่างกัน -ให้มารดาดูวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับการเตรียมน้ำสำหรับอาบทารก -หลังจากมารดาดูวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับการเตรียมน้ำสำหรับอาบทารกเสร็จ ผู้สอนหยุดวิดีโอทัศน์ไว้ก่อน -ผู้สอนนำอุปกรณ์ที่ได้แก่อ่างน้ำ และเหยือกน้ำใส่น้ำร้อน มาให้มารดาช่วยกันเตรียมน้ำ โดยขอตัวแทนมารดา 2 คนเป็นผู้เตรียม ให้ตัวแทนมารดาเปิดน้ำจากก๊อกน้ำ ในปริมาณที่เหมาะสม และให้ผสมน้ำร้อนจากเหยือก แล้วให้มารดาทุกคนได้ทดสอบอุณหภูมิโดยใช้ข้อศอกหรือ หลังมือแตะดู	-วิดีโอทัศน์ -อ่างน้ำ -เหยือกน้ำร้อน	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		เมื่อได้นำอ่านแล้ว ผู้สอนทดสอบทฤษฎีผู้นำดูอีกครั้ง และบอกมารดาทราบว่ามีน้ำที่เตรียมมีปริมาณ และอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการอาบทารกแล้วหรือยัง -หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่าในการอาบนำให้ทารกนั้นมีอยู่ 2 วิธี คือการอาบนำทารกที่ สะดือยังไม่หลุด และทารกที่สะดือหลุดและแห้งแล้ว ซึ่งการอาบนำให้แก่ทารกทั้ง 2 วิธีนั้นจะมีวิธีการอาบนำอย่างไรให้มารดาติดตามดูได้จากในวิดีโอ โดยระหว่างที่ดูวิดีโอที่ตนนั้น ให้มารดาตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับการอาบนำแต่ละวิธีนั้นจะมีวิธีการอาบอย่างไร และมีข้อแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เมื่อดูเสร็จแล้วเราจะมาตอบคำถามกัน -ให้มารดาดูวิดีโอที่ตนนี้เกี่ยวกับการอาบนำแบบเช็ดตัว และการอาบนำแบบลงอ่าง -เมื่อดูวิดีโอที่ตนนี้เกี่ยวกับการอาบนำเสร็จ ผู้สอนหยุดวิดีโอที่ตนนี้ไว้ก่อน -ผู้สอนแบ่งมารดาออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อให้แข่งกันตอบคำถาม โดยคำถามแรกให้แต่ละกลุ่มยกมือตอบ	จี้ทัศน์ -วิดีโอ	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		ถ้ากลุ่มโดยมื่อก่อนก็จะได้สิทธิ์ในการตอบก่อน คำถามต่อไปก็ผลิตให้อีกกลุ่มตอบ โดยมีกำหนดเวลาให้ ถ้าใครตอบช้า หรือตอบไม่ได้จะไม่ได้คะแนน และต้องมอบ สิทธิ์ในการตอบไปให้อีกกลุ่ม กลุ่มไหนที่ตอบถูกต้องจะมีสิทธิ์เลือกตำแหน่งของรูปทหารซึ่งเป็นของกลุ่ม แต่ถ้ามารดาในกลุ่มไหนตอบไม่ได้ หรือตอบช้าก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะมาเลือกรูปทหารของกลุ่มตนเอง กลุ่มไหนที่เลือกแผ่นป้ายไปได้ใกล้หรือถึงเส้นชัยก่อน กลุ่มนั้นจะเป็นผู้ชนะ โดยมีคำถามดังต่อไปนี้ 1.การเรีิตตามีวิธีการได้อย่างไร 2.การอ่านนำในทหารที่สะกดยังไม่หลุดหรือหลุดแล้วยังไม่แห้งให้อ่านโดยวิธีการใด 3.การอ่านนำแบบขีดตัวทำอย่างไร 4.การอ่านนำในทหารที่สะกดหลุดและแห้งแล้วให้อ่านนำโดยวิธีใด 5.การอ่านนำแบบลงอย่างทำอย่างไร 6.การทำควมสะกดสะกดคือทหารมีการทำอย่างไร หลังจากถามคำถามหมดผู้สอนสรุปกลุ่มที่ชนะ	-แผ่นป้าย -กระดาษแข็งรูปใบหน้าทหารชายและหญิง สำหรับเทียบแผ่นป้าย	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		การตอบคำถามและให้ของรางวัล หลังจากนี้ผู้สอนสรุปข้อแตกต่างของการอ่านทั้ง 2 วิธีอย่างสั้นๆ โดยใช้ภาพพลิกประกอบ -หลังจากนั้นผู้สอนบอกมารถว่ามารดาจะได้สถิติย้อนกลับการอ่านน้ำทารกที่เตียงมารดาคนละ 1 ครั้ง และสถิติย้อนกลับการขีดตาและทำความสะอาดสะดือวันละ 1 ครั้งในช่วงเวลาเย็น ขั้นสรุป -ผู้สอนสรุปเนื้อหาพร้อมกับผู้เรียน โดยใช้แผ่นภาพเรื่องการอ่านน้ำ ประกอบการสรุป โดยผู้สอนเปิดแผ่นภาพที่ละภาพแล้วถามคำถามมารดาเกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก วิธีการทำ ความสะอาดร่างกายทารก ได้แก่ การอ่านน้ำ การขีดตา และการทำความสะอาดสะดือ เพื่อที่จะได้ทราบว่ามารดามีความรู้ที่ต้องการแล้วหรือยัง หากมารดาตอบคำถามไม่ถูกต้องให้อธิบายซ้ำจนกว่าจะเข้าใจได้ถูกต้อง	-ภาพพลิก -ภาพพลิกเรื่อง การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก	

คู่มือการใช้ชุดการสอนหน่วยที่ 4

เรื่อง การรับวัคซีน

คำชี้แจง ชุดการสอนเรื่องการรับวัคซีน เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน เรื่องการรับวัคซีนแก่มารดาหลังคลอด โดยภายในชุดการศึกษาดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการประเมินผล ใ่ว่างครบถ้วน ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนสามารถนำชุดการสอนนี้ไปใช้ในการสอนของตนได้ทันที ในการ ใช้ชุดการศึกษาดังกล่าวผู้สอนเพียงแต่ศึกษาคู่มือการใช้ชุดการสอนให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอน ไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้ อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้เป็นอย่างดี

ความคิดรวบยอด

ทารกเป็นวัยที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ดังนั้นจึงควรได้รับวัคซีนให้ครบ เพื่อป้องกันโรคที่สามารถ ป้องกันได้

วัตถุประสงค์

หลังจากมารดาเรียนจากชุดการสอนนี้จบแล้ว ให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับวัคซีน โดยสามารถ

- 4.1 บอกความสำคัญของการรับวัคซีนได้
- 4.2 บอกวิธีการดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนปัสสาวะได้
- 4.3 บอกบริเวณที่ฉีดวัคซีนปัสสาวะได้ถูกต้อง
- 4.4 บอกบริเวณที่ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีได้ถูกต้อง
- 4.5 บอกประเภทวัคซีนที่ทารกได้รับแต่ละช่วงอายุได้อย่างน้อย 3 ช่วงอายุ
- 4.6 บอกสถานที่ที่สามารถพาทารกไปรับวัคซีนได้อย่างน้อย 4 สถานที่

เนื้อหา

ทารกจะได้รับภูมิต้านทานโรคหลายอย่าง ผ่านทางรก ขณะอยู่ในครรภ์มารดาแต่ภูมิต้านทานเหล่านี้ จะยังคงอยู่ในร่างกายได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น โดยทั่วไปจะหมดไปเมื่อทารกอายุได้ประมาณ 6 เดือน ดังนั้น ทารกควรจะได้รับภูมิต้านทานโรคจากภายนอกเข้าไปเป็นการทดแทน ทั้งนี้เพราะโรคบางอย่าง เช่น โรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก และโปลิโอ ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วอาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตหรือเกิดความพิการได้ เพราะฉะนั้น การสร้างเสริมภูมิต้านทานโรคโดยการให้วัคซีน จะช่วยป้องกันไม่ให้อายุเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ซึ่งกำหนดการให้ภูมิคุ้มกันตามเกณฑ์อายุดังนี้

กำหนดการให้ภูมิคุ้มกันภายในขวบปีแรก

อายุ	ชนิดของภูมิคุ้มกัน
แรกเกิด	ให้วัคซีนบีซีจีป้องกันวัณโรค ตับอักเสบบี ครั้งแรก
2 เดือน	ให้วัคซีนป้องกันคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งแรก ตับอักเสบบี ครั้งที่สอง
4 เดือน	ให้วัคซีนป้องกัน คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่สอง
6 เดือน	ให้วัคซีนป้องกัน คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่สาม
9-12 เดือน	ให้วัคซีนป้องกัน หัด คางทูม และหัดเยอรมัน

ทารกหลังฉีดวัคซีน บีซีจี ป้องกันวัณโรคไปประมาณ 4 สัปดาห์ จะมีตุ่มแดงเกิดขึ้นบริเวณที่ฉีด และจะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8-10 มม. หรือสูงขึ้นมา เป็นแผลเป็นผื่นก็ได้ การดูแลไม่ควรจะปิดแผลหรือรอยยาใด ๆ ที่แผล เพราะแผลจะหายไปเอง ควรใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดเบา ๆ

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. ภาพพลิกเรื่องการรับวัคซีน
2. บัตรคำต้นแขนขวา ต้นแขนซ้าย และต้นขา
3. แผ่น Chart ชนิดของวัคซีนที่ได้รับในแต่ละช่วงอายุ
4. แถบประโยคช่วงอายุ แถบประโยคชนิดของวัคซีน และกระเป๋าน้ำ

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมของมารดาระหว่างเรียน
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ 4 เรื่องการรับวัคซีน

1. ทำไมทารกต้องรับวัคซีน
2. วัคซีนมีความสำคัญอย่างไรต่อทารก
3. การดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนบีซีจีทำอย่างไรบ้าง
4. ลักษณะแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนบีซีจีจะเป็นอย่างไร
5. ทารกได้รับการฉีดวัคซีนบีซีจีบริเวณใด
6. ทารกได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีบริเวณใด
7. ทารกจะต้องได้รับวัคซีนแต่ละครั้งเมื่ออายุเท่าไรบ้าง
8. ทารกจะต้องได้รับวัคซีนอะไรบ้าง
9. มารดาสามารถพาทารกไปรับวัคซีนได้ที่ไหนบ้าง
10. ถ้ามารดาจะพาทารกไปรับวัคซีนที่สถานีนอนามัย จะต้องทำอย่างไรบ้าง

แผนการสอน หน่วยที่ 4 เรื่องการรับวัคซีน

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องความสำคัญของการรับวัคซีนแล้ว มารดาสามารถบอกความสำคัญของการรับวัคซีนได้ 2.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องวิธีการดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนปีศาจแล้ว มารดาสามารถบอกวิธีการดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนปีศาจได้ 3.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องบริเวณที่ฉีดวัคซีนปีศาจแล้ว มารดาสามารถบอกบริเวณที่ฉีดวัคซีนปีศาจได้ถูกต้อง 4.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องบริเวณที่ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีแล้ว มารดาสามารถบอกบริเวณที่ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีได้ถูกต้อง	-ความสำคัญของการรับวัคซีน -วิธีการดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีนปีศาจ -บริเวณที่ฉีดวัคซีนปีศาจ -บริเวณที่ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี	-ผู้สอนถามมารดาว่า มารดาทราบหรือไม่ว่าตอนแรกเกิดทารกได้รับวัคซีนไปแล้วกี่ชนิด อะไรบ้าง โดยให้มารดาช่วยกันตอบ -ถ้าหากมารดาไม่ทราบหรือตอบไม่ได้ผู้สอนจะบอก มารดาว่า “ทารกเมื่อตอนแรกเกิดจะได้รับวัคซีนไปแล้ว 2 ชนิด ส่วนจะมีวัคซีนอะไรบ้างและฉีดตรงไหนวันนี้เราก็กะได้ทราบกัน ซึ่งหลังจากที่ฟังเรื่องการรับวัคซีนเสร็จแล้วมารดาทุกคนจะต้องสามารถบอกความสำคัญของการรับวัคซีน บอกประเภทของวัคซีนที่ทารกควรจะได้รับในแต่ละช่วงอายุ และสามารถบอกสถานที่ที่สามารถพาทารกไปรับวัคซีนได้” -หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า “แต่ก่อนที่มารดาจะทราบว่าทารกจะได้รับวัคซีนอะไรบ้างนั้นเราคงจะต้องมาทราบกันเสียก่อนว่า ทำไมทารกจึงจะต้องได้รับวัคซีน” จากนั้นผู้สอนก็ถามมารดาแต่ละคนว่าแล้วมารดาทราบหรือไม่ว่าทำไมเราจึงต้องให้ทารกได้รับวัคซีน” เมื่อมารดาแต่ละคนตอบจนครบแล้วผู้สอนกล่าวสรุปว่า “ทารกต้อง		-แบบสัมภาษณ์

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องประเภทวัคซีนที่ทราบได้รับแต่ละช่วงอายุแล้ว มาารถสามารถบอกประเภทวัคซีนที่ทราบได้รับแต่ละช่วงอายุได้อย่างน้อย 3 ช่วงอายุ 6.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องสถานที่ที่สามารถพาทารกไปรับวัคซีนแล้ว มาารถสามารถบอกสถานที่ที่สามารถพาทารกไปรับวัคซีนได้อย่างน้อย 4 สถานที่	-ประเภทวัคซีนที่ทารกได้รับแต่ละช่วงอายุ -สถานที่ที่สามารถพาทารกไปรับวัคซีน	รับวัคซีนเพราะ ขณะทารกอยู่ในครรภ์มารดา ทารกจะได้รับภูมิต้านทานโรคหลายอย่างผ่านทางรก ซึ่งภูมิต้านทานเหล่านี้ยังคงอยู่ในร่างกายทารกได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น โดยทั่วไปจะหมดไปเมื่อทารกอายุได้ประมาณ 6 เดือน ทารกควรได้รับภูมิต้านทานจากภายนอกเข้าไปทดแทน เพราะโรคบางอย่าง หากเกิดขึ้นแล้วอาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือเกิดความพิการได้ ซึ่งการให้วัคซีนจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง” -หลังจากนี้ผู้สอนกล่าวว่า “ดังที่ได้ถามมารดาไปแล้วในตอนต้นว่า ทารกได้รับวัคซีนเมื่อแรกเกิดไปแล้วกี่ชนิด ซึ่งมารดาได้ตอบว่า 2 ชนิด แล้วนั้น วัคซีนดังกล่าวทั้ง 2 ชนิดจะมีอะไรบ้าง เรายังจะทำความเข้าใจกันนะคะ” -ผู้สอนบรรยายประกอบภาพพลิก ดังนี้ ทารกได้รับวัคซีนเมื่อแรกเกิด 2 ชนิด คือ วัคซีนบีซีจีเป็นวัคซีนป้องกันวัณโรค และวัคซีนป้องกันโรคหัดที่ต้นอีกเสบปี ซึ่งวัคซีนบีซีจีป้องกันวัณโรคจะฉีดที่ต้นแขนขวา และจะมีแผลเกิดขึ้นโดยจะเกิดตุ่มแดงขึ้นบริเวณที่ฉีดประมาณ 4 สัปดาห์ หลังจากนั้น	-ภาพพลิก	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	ภาพประเมินผล
		และจะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จนมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 8-10 มม.หรือสูงขึ้นมาน้ำหรือหนองอยู่ข้างใน และจะแตกเป็นแผลเปิด ๆ เปิด ๆ ประมาณ 4 สัปดาห์ และเป็นแผลเป็นในที่สุด การดูแลแผลทำได้โดยใช้สาลิชุบน้ำต้มสุกเช็ดเบา ๆ ไม่ควรปิดแผลหรือโรยยาใด ๆ ที่แผล ส่วนวัคซีนป้องกันตับอักเสบบี ทารกได้รับการฉีดที่ต้นขา ซึ่งจะไม่เป็นแผลใด ๆ -หลังจากนั้นผู้สอนแจกบัตรคำ 3 บัตร ได้แก่ บัตรคำว่า ต้นแขนขวา ต้นแขนซ้าย และต้นขา ให้มารดาทุกคน และถามมารดาว่าทารกได้รับการฉีดวัคซีนบิซีป้องกันวัณโรคที่บริเวณใด แล้วให้มารดาทุกคนชูบัตรคำแล้วผู้สอนตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้สอนถามต่ออีกว่าทารกได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันตับอักเสบบีที่บริเวณใด แล้วให้มารดาทุกคนชูบัตรคำ และผู้สอนตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ ผู้สอนถามต่ออีกว่าบริเวณใดที่ฉีดวัคซีนจะมีแผลเกิดขึ้น แล้วให้มารดาทุกคนชูบัตรคำ และผู้สอนตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ ซึ่งในการถามคำถามดังกล่าว ถ้าหากพบว่ามารดาคนไหนตอบผิด ผู้สอน	-บัตรคำต้นแขนขวา บัตรคำต้นแขนซ้าย และบัตรคำต้นขา	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		จะร้องไห้แหย่หรือแก้ไขข้อผิดพลาดของมารดา ดังกล่าวนั้นทันที -หลังจากนั้นผู้สอนถามมารดาว่าหลังจากที่คิด วิเคราะห์มีวิธีให้แก้ทารกแล้ว เราจะมีวิธีการดูแล แผลที่เกิดจากการฉีดยาเข็มที่มีวิธีป้องกันในโรค นั้นได้อย่างไรบ้าง โดยให้มารดาพยายามตอบ ใคร ตอบถูกจะได้รับรางวัล -ผู้สอนกล่าวว่า "หลังจากที่ได้ทราบไปแล้วว่า เมื่อแรกเกิดทารกจะได้รับวัคซีนไปแล้ว 2 ชนิด คือ วัคซีนบีซีจี และวัคซีนป้องกันตับอักเสบบี แล้วมารดาทราบอีกหรือเปล่าคะว่าทารกควรจะ ได้รับวัคซีนครั้งต่อไปเมื่อไหร่" ถ้าหากมารดา ตอบไม่ทราบ ผู้สอนก็กล่าวต่อไปว่า "หาก มารดาไม่ทราบก็ไม่เป็นไร" แล้วผู้สอนก็กล่าวต่อไปว่า "ทารกจะได้รับวัคซีนครั้งต่อไปเมื่อทารก อายุได้ 2 เดือน ส่วนจะเป็นวัคซีนอะไรบ้างนั้น และทารกต้องได้รับเมื่อช่วงอายุใดบ้างนั้น เดียว เราจะไปติดตามกันต่อไป"		

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-หลังจากนั้นผู้สอนบรรยายประกอบแผนChartเกี่ยวกับชนิดของวัดขึ้นและช่วงอายุที่ทารกจะได้รับวัดขึ้น ดังนี้ เมื่อทารกอายุครบ 2 เดือนจะได้รับวัดขึ้นป้องกันคอติบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งแรก และวัดขึ้นป้องกันตับอักเสบบีครั้งที่ 2 เมื่อทารกอายุได้ 4 เดือน จะได้รับวัดขึ้นป้องกันคอติบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 2 เมื่อทารกอายุได้ 6 เดือน จะได้รับวัดขึ้นป้องกันคอติบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอ ครั้งที่ 3 และวัดขึ้นป้องกันตับอักเสบบี ครั้งที่ 3 เมื่อทารกอายุได้ 9-12 เดือนจะได้รับวัดขึ้นป้องกันหัด คางทูม และหัดเยอรมัน เมื่ออายุ 1½ ปี จะได้รับวัดขึ้นป้องกันคอติบ ไอกรน บาดทะยัก และโปลิโอกระตุ้นครั้งแรก วัดขึ้นป้องกันไข้สมองอักเสบครั้งที่ 1 และ 2 โดยให้ห่างกัน 2 สัปดาห์ เมื่ออายุ 2½ ปี จะได้รับวัดขึ้นป้องกันไข้สมองอักเสบครั้งที่ 3 เมื่ออายุ 5 ปีจะได้รับวัดขึ้นป้องกันไข้พอยด์ ซึ่งแล้วแต่ดุลยพินิจของแพทย์ และหลังจากนี้จะได้รับวัดขึ้นป้องกันคอติบ และบาดทะยักทุก 10 ปี -ผู้สอนให้มารดาทำร่วมกิจกรรมโดย ให้มารดาแต่ละคนหยิบแถบประวัติชนิดของวัดขึ้นที่ทารกจะได้	-แผน Chart ชนิดของวัดขึ้นที่ได้รับในแต่ละช่วงอายุ -แผ่นป้าย -แถบประวัติช่วง	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
		รับในแต่ละครั้ง คนละ 2 แถบประโยค และนำไป แถบประโยคที่หยิบได้นั้นมาเปรียบเทียบกับอายุที่ เรียงไว้แล้วบนแผ่นป้าย โดยจะมีทั้งอายุที่ทารก ได้รับวัคซีน และอายุที่ไม่ใช่เป็นช่วงอายุที่ทารก จะได้รับวัคซีนด้วย ส่วนแถบประโยคชนิดของ วัคซีนที่เหลือจากที่ให้มารดาทุกคนหยิบแล้ว ให้ มารดาทั้งกลุ่มช่วยกันตอบว่าควรจะเสียบบ้างคู่ กับช่วงอายุใด เมื่อเทียบแถบประโยคชนิดของ วัคซีนที่ทารกจะได้รับในแต่ละครั้งเสร็จแล้วผู้ สอนตรวจสอบว่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากมารดา คนไหนตอบผิด ผู้สอนชี้แจงให้ถูกต้อง -หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่าเมื่อมารดาทราบแล้ว ว่าทารกจะต้องรับวัคซีนอะไรบ้าง และต้องพาไป รับเมื่ออายุเท่าไรแล้ว มารดาก็จะต้องทราบ ด้วยว่าเราควรจะพาทารกไปรับวัคซีนครั้งต่อไป ได้ที่ไหนบ้าง ผู้สอนจะบอกให้มารดาทราบ ให้ มารดาตั้งใจฟัง เสร็จแล้วผู้สอนจะถามมารดา	อายุ - แถบประโยค ชนิดของวัคซีน	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-ผู้สอนบรรยายประกอบภาพพลิกเกี่ยวกับสถานที่ที่สามารถพาทารกไปปรับวัคซีน ดังนี้ มารดาสามารถพาทารกไปปรับวัคซีนได้ที่สถานีนานามัย คลินิก โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลเอกชน หรือที่โรงพยาบาลมหาราชครีษมายันใหม่ที่มี โดยวันที่มารดาจะพาทารกกลับบ้านเจ้าหน้าที่จะถามมารดาอีกครั้งว่า จะพาทารกไปปรับวัคซีนที่ไหน หากจะพาทารกมาปรับวัคซีนที่โรงพยาบาลมหาราชฯ นี้ จะเขียนใบนัดให้ ส่วนมารดาที่จะพาทารกไปปรับวัคซีนที่ นานามัย โรงพยาบาลชุมชน หรือโรงพยาบาลศูนย์ จะต้องนำสมุดสุขภาพที่มีวันนัดให้พาทารกไปปรับวัคซีนไปให้เจ้าหน้าที่ของอนามัยหรือโรงพยาบาลดูอย่างน้อย 1 เดือนก่อนวันนัด เนื่องจากจะได้เปลี่ยนวันนัดปรับวัคซีนให้ตรงกับวันปรับวัคซีนของอนามัยหรือโรงพยาบาลนั้น ๆ -หลังจากนั้นผู้สอนถามมารดาที่คิดว่าจะพาทารกไปปรับวัคซีนที่ไหน และจะต้องทำอย่างไรถ้าจะพาทารกไปปรับวัคซีนสถานที่แห่งนั้น	-ภาพพลิก	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	การประเมินผล
		ขั้นสรุป -ผู้สอนสรุปเนื้อหาพร้อมกับผู้เรียน โดยใช้ภาพ พลังเรื่องการรับวัคซีน ประกอบการสรุป โดยผู้ สอนเปิดแผนภาพที่ละภาพแล้วถามมารดาเกี่ยว กับความสำคัญของการรับวัคซีน ประเภทของ วัคซีนที่ทารกควรจะได้รับในแต่ละช่วงอายุ และ สถานที่ที่สามารถพาทารกไปรับวัคซีน เพื่อที่จะ ได้ทราบว่ามารดามีความรู้ที่ต้องการแล้วหรือยัง หากมารดาตอบคำถามไม่ถูกต้อง ให้อธิบายซ้ำ จนกว่าจะเข้าใจได้ถูกต้อง	-ภาพพลังเรื่อง การรับวัคซีน	

คู่มือการใช้ชุดการสอนหน่วยที่ 5 เรื่อง การสังเกตอาการผิดปกติของทารก

คำชี้แจง ชุดการสอนเรื่องการสังเกตอาการผิดปกติของทารก เป็นชุดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนเรื่องการสังเกตอาการผิดปกติของทารก แก่มารดาหลังคลอด โดยภายในชุดการศึกษาดังกล่าวได้จัดเตรียมแผนการสอน เนื้อหาการสอน สื่อที่ใช้ในการประกอบการสอน และแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อใช้ในการประเมินผลไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งจะทำให้ผู้สอนสามารถนำชุดการสอนนี้ไปใช้ในการสอนของตนได้ทันที ในการใช้ชุดการศึกษาดังกล่าวผู้สอนเพียงแต่ศึกษาคู่มือการใช้ชุดการสอนให้ละเอียด แล้วดำเนินการสอนไปตามคำแนะนำ และแผนการสอนที่จัดเตรียมไว้ให้ ก็จะช่วยให้ผู้สอนสามารถดำเนินการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้เป็นอย่างดี

ความคิดรวบยอด

อาการผิดปกติของทารกอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงต่อสุขภาพของทารกได้ ดังนั้นมารดาจึงควรมีการสังเกตอาการผิดปกติของทารก เพื่อให้การดูแลหรือพามารับการรักษายาบาลที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

หลังจากมารดาเรียนจากชุดการสอนนี้จบแล้ว ให้มารดามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสังเกตอาการผิดปกติของทารก โดยสามารถ

- 5.1 บอกความสำคัญของการสังเกตอาการผิดปกติของทารกได้
- 5.2 บอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติในทารกได้
- 5.3 บอกอาการผิดปกติที่ควรพาทารกมาพบแพทย์อย่างน้อย 6 อาการ
- 5.4 สามารถบอกลักษณะของทารกที่มีอาการผิดปกติได้

เนื้อหา

อาการผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจพบได้ในวัยแรกเกิด อาจนำไปสู่การเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ หากไม่ได้รับการรักษาพยาบาลหรือการดูแลที่ถูกต้อง เมื่อทารกมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ มารดาให้การดูแลเบื้องต้นอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันไม่ให้โรคลุกลามมากขึ้น มารดาไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

อาการผิดปกติที่ควรพามาพบแพทย์

1. ซึม ไม่ยอมดูดนม ไม่ร้องหิวนม หลับตลอด
2. ตัวเหลือง ตาเหลืองมากผิดปกติ หรือตัวเหลือง ตาเหลืองมากกว่า 7-10 วัน หลังคลอด ในเด็กที่คลอดครบกำหนด
3. ท้องเดิน ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเป็นเลือด
4. อาการหอบ หายใจลำบาก เขียว จมูกบาน
5. อาการชักเกร็ง กระตุก ตาค้าง ไม่รู้ตัว
6. อาการอาเจียน เป็นน้ำย่อยสีเขียว ท้องอืดร่วมกับอาการไม่ถ่ายอุจจาระ
7. ผิวหนังบริเวณรอบสะดือแดงร้อน สะดือมีกลิ่นเหม็นมากผิดปกติ
8. อาการตัวเขียว มือเย็น เท้าเย็น เหงื่อออก ไม่ยอมดูดนม
9. ไข้ (อุณหภูมิ มากกว่า 37.8 องศาเซลเซียส)

สื่อและอุปกรณ์การสอน

1. ภาพพลิกเรื่องการสังเกตอาการผิดปกติของทารก
2. white board และปากกาเขียน white board

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการทำกิจกรรมของมารดาระหว่างเรียน
2. ประเมินผลจากการตอบคำถาม

แบบทดสอบประจำหน่วยที่ 5 เรื่องการสังเกตอาการผิดปกติที่ควรพาทารกมาพบแพทย์

1. เพราะเหตุใดจึงต้องมีการสังเกตอาการผิดปกติของทารก
2. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติของทารก คืออะไรบ้าง
3. เราควรพาทารกมาพบแพทย์ต่อเมื่อทารกมีอาการอย่างไร
4. ทารกที่มีอาการผิดปกติมีลักษณะอย่างไร

แผนการสอน หน่วยที่ 5 เรื่องการสังเกตอาการผิดปกติของทารก

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องความสำคัญของการสังเกตอาการผิดปกติของทารกแล้ว มารดาสามารถอธิบายความสำคัญของการสังเกตอาการผิดปกติของทารกได้ 2.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติในทารกแล้ว มารดาสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติในทารกได้ 3.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องอาการผิดปกติที่ควรพาทารกมาพบแพทย์แล้ว มารดาสามารถบอกอาการผิดปกติที่ควรพาทารกมาพบแพทย์ได้อย่างน้อย 6 อาการ 4.หลังจากฟังการบรรยายเรื่องลักษณะของทารกที่มีอาการผิดปกติแล้ว มารดาสามารถบอกลักษณะของทารกที่มีอาการผิดปกติได้	- ความสำคัญของการสังเกตอาการผิดปกติของทารก -สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติในทารก -อาการผิดปกติที่ควรพาทารกมาพบแพทย์ -ลักษณะของทารกที่มีอาการผิดปกติ	-ผู้สอนกล่าวว่ากับมารดาว่า “เมื่อทารกยังอยู่ในโรงพยาบาลจะมีแพทย์และพยาบาล คอยดูแลและสังเกตอาการทารกอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อทารกกลับไปอยู่ที่บ้านแล้วมารดาจะต้องดูแลทารกเอง และจะต้องคอยสังเกตอาการผิดปกติของทารกด้วย มารดาทราบหรือไม่ว่าทำไมเราจึงต้องมีการสังเกตอาการผิดปกติของทารก” แล้วให้มารดาช่วยกันตอบ -ถ้าหากมารดาตอบไม่ได้หรือไม่ทราบ ผู้สอนกล่าวว่า “การสังเกตอาการผิดปกติสำคัญมากสำหรับสุขภาพของทารก จะสำคัญอย่างไร วันนี้เราจะได้ทราบกัน ซึ่งหลังจากที่ฟังเรื่องการสังเกตอาการผิดปกติของทารกเสร็จแล้ว มารดาทุกคนจะต้องสามารถบอกความสำคัญของการสังเกตอาการผิดปกติของทารก บอกสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติของทารก และสามารถบอกอาการผิดปกติของทารกที่ควรพามาพบแพทย์ได้		-แบบสัมภาษณ์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		-หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า “จากการที่เราได้ช่วยกันตอบว่าทำไมเราจึงต้องมีการสังเกตอาการผิดปกติของทารก ในตอนต้นนั้นก็เป็นเรื่องซึ่งได้ อย่างหนึ่งว่า การสังเกตอาการผิดปกติของทารก เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ แต่จะสำคัญอย่างไร เดียวเราจะไปศึกษาและทำความเข้าใจกัน” -ผู้สอนบรรยาย ประกอบภาพพลิก เรื่อง ความสำคัญของการสังเกตอาการผิดปกติของทารกดังนี้ มารดาต้องมีการสังเกตอาการผิดปกติของทารก เพราะอาการผิดปกติที่อาจพบได้ในวัยแรกเกิด อาจนำไปสู่การเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ หากทารกไม่ได้รับการรักษาพยาบาลหรือการดูแล ที่ถูกต้อง -ผู้สอนกล่าวต่อว่า อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับทารกจะเกิดขึ้นได้ง่ายกับทารก ทั้งนี้เพราะอะไร นั้นเราจะติดตามกันต่อไป -ผู้สอนบรรยายประกอบภาพพลิก เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดอาการผิดปกติของทารก ดังนี้ สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติของทารก เกิดขึ้นได้ เนื่องจากวัยทารกเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและ	-ภาพพลิก -ภาพพลิก	ผล

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		พัฒนาการอย่างรวดเร็ว ต้องปรับตัวอย่างมากทั้งด้านลักษณะร่างกายและด้านสรีระวิทยา แต่อวัยวะบางอย่างยังไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดีพอ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบหายใจ การควบคุมอุณหภูมิร่างกาย เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค หรือภาวะแทรกซ้อนอันตรายได้ -หลังจากนั้นผู้สอนถามมารดาเป็นรายคนว่าอาการผิดปกติของทารกเกิดขึ้นได้เพราะอะไรบ้าง เมื่อมารดาแต่ละคนตอบเสร็จ ผู้สอนก็จะถามมารดาคนอื่น ๆ ว่าสามารถคาดเดาได้หรือไม่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าตอบไม่ถูกต้องผู้สอนชี้แจงให้มารดาเข้าใจ ถ้ามารดาคนนั้นตอบถูกต้องแล้ว ก็ถามมารดาคนต่อไปจนได้คำตอบครบ -หลังจากนั้นผู้สอนกล่าวว่า “อาการผิดปกติของทารกนั้นอาการบางอย่างมารดาก็สามารถดูแลและแก้ไขด้วยตัวเองได้ แต่อาการผิดปกติบางอย่างก็รุนแรง หรืออาจจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างอื่นตามมาได้ เมื่อเป็นเช่นนี้มารดาต้องพาทารกมาพบแพทย์เพื่อให้ได้รับการรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง แล้วมารดาทราบหรือไม่ค่ะว่า	-แผนภาพ	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		เราต้องพบพาทกรภพแพทยเมื่อทกรภพมีอาการอย่างไรบ้าง" แล้วผู้สอนให้มารดาตอบทีละคน ถ้ามารดาตอบไม่ได้ผู้สอนก็ช่วยแนะแนวโน้มนำคำตอบให้มารดาตอบได้ เช่น ระบบหายใจเป็นอย่างไร ระบบขับถ่ายเป็นอย่างไร สะดือเป็นอย่างไร เป็นต้น เมื่อมารดาตอบครบทุกคนแล้ว ผู้สอนกล่าวว่า "ที่มารดาตอบมาก็เป็นอาการผิดปกติของทารกทั้งหมด แต่ก็ยังเป็นเพียงบางประการของการผิดปกติของทารกที่ควรพามาพบแพทย์เท่านั้น ซึ่งที่จริงแล้วยังมีอาการผิดปกติอื่น ๆ อีกที่ควรพาทกรภพมาพบแพทย์ ซึ่งจะมีอะไรอีกนั้น เดี่ยวผู้สอนจะบอกให้ทราบ" -ผู้สอนบรรยายประกอบภาพพลิกเกี่ยวกับอาการผิดปกติของทารกที่ควรพามาพบแพทย์ ดังนี้ อาการผิดปกติที่มารดาควรพาทกรภพมาพบแพทย์ คือ 1. ซึม ไม่ยอมดูดนม หลับตลอด 2. ตัวเหลือง ตาเหลืองมากผิดปกติ หรือตัวเหลือง ตาเหลืองมากกว่า 7-10 วัน หลังคลอดในเด็กที่	-ภาพพลิก	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		คลอคลรบกกำหนด 3.ท้องเดิน ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเป็นเลือด 4.อาการหอบ หายใจลำบาก เขียว จมูกบาน 5.อาการชักเกร็ง กระตุก ตาค้าง ไม่รู้ตัว 6.อาการอาเจียน เป็นน้ำย่อยสีเขียว ท้องอืดร่วมกับอาการไม่ถ่ายอุจจาระ 7.ผิวหนังบริเวณรอบสะดือแดงร้อน สะดือมีกลิ่นเหม็นมากผิดปกติ 8.อาการตัวเขียว มือเย็น เท้าเย็น เหนื่อยหอบ ไม่ยอมดูดนม 9.ไข่ (อุณหภูมิมากกว่า 37.8 องศาเซลเซียส) -หลังจากนี้ผู้สอนให้มารดาทำกิจกรรม โดยแบ่งมารดาออกเป็น 2 กลุ่ม และให้มารดาในกลุ่มช่วยกันเขียนอาการผิดปกติที่ควรพบทารก มาพบแพทย์ให้ได้มากที่สุดบน โดยเขียนบน White Board ในเวลาที่กำหนดให้ เมื่อหมดเวลา ผู้สอนตรวจคำตอบที่แต่ละกลุ่มเขียน กลุ่มที่เขียนอาการผิดปกติที่ควรพบทารกมาพบแพทย์ได้ถูกต้องมากที่สุด จะเป็นฝ่ายชนะ	-White Board -ปากกาเขียน White Board -ภาพพลิกเรื่อง การสังเกตอาการผิดปกติของทารก	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
		ขั้นสรุป -ผู้สอนสรุปเนื้อหาพร้อมกับผู้เรียน โดยใช้ภาพ พลิกเรื่องการสอนสังเกตอาการผิดปกติ ประกอบ การสรุป โดยผู้สอนเปิดแผนภาพที่สภาพแล้ว ถามมารดาเกี่ยวกับความสำคัญของการสังเกต อาการผิดปกติของทารก สาเหตุที่ทำให้เกิด อาการผิดปกติ และอาการผิดปกติของทารกที่ ควรพามาพบแพทย์ เพื่อที่จะได้ทราบว่ามารดา มีความรู้ที่ต้องการแล้วหรือยัง หากมารดาตอบ คำถามไม่ถูกต้อง ให้อธิบายซ้ำจนกว่าจะเข้าใจ ได้ถูกต้อง		

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของมารดา

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ท่านอายุ.....ปี
2. ท่านมีอาชีพ

☐ แม่บ้าน	☐ ธุรกิจส่วนตัว
☐ รับจ้าง	☐ รับราชการ
☐ เกษตรกร	☐ อื่น ๆ ระบุ.....
3. การศึกษาสูงสุด

☐ ไม่ได้เรียน	☐ ปวส. หรืออนุปริญญา
☐ ประถมศึกษา	☐ ปริญญาตรี
☐ มัธยมศึกษาตอนต้น	☐ ปริญญาตรีขึ้นไป
☐ ปวท. หรือมัธยมศึกษาตอนปลาย	
4. ท่านเคยเลี้ยงดูทารกมาก่อนหรือไม่

☐ เคย เมื่อ.....ปี ที่แล้ว	
☐ ไม่เคย	
5. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกมาจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง	
☐ เพื่อน	
☐ บุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล	
☐ สื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์	
☐ หนังสือ หรือเอกสารทางวิชาการ	
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	

แบบสอบถามความคิดเห็นของมารดาหลังคลอดต่อโปรแกรมการเลี้ยงดูทารก

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินโปรแกรมการเลี้ยงดูทารกสำหรับมารดาหลังคลอด ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ขอให้ตอบตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย			ไม่เห็นด้วย
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
ด้านเนื้อหา 1. เนื้อหาเข้าใจง่าย 2. เนื้อหา มีประโยชน์				
ด้านวิธีการนำเสนอ 1. มีการแจ้งวัตถุประสงค์ในการสอน 2. มีการสอนตามลำดับขั้น 3. ภาษาที่ใช้เข้าใจง่าย 4. เปิดโอกาสให้มารดาได้สอบถามปัญหาข้อข้องใจ 5. การสาธิตมีการลำดับขั้นชัดเจน 6. ระยะเวลาทั้งหมดในการเรียนรู้เรื่องการเลี้ยงดูทารกเพียงพอ				
ด้านสื่อการสอน 1. วิดีทัศน์มีภาพชัดเจน 2. ภาษาที่ใช้ในวิดีโอทัศน์เข้าใจง่าย 3. ภาพพลิกมีตัวหนังสือขนาดชัดเจน 4. ภาพพลิกมีภาพประกอบชัดเจน				

ข้อความ	เห็นด้วย			ไม่เห็นด้วย
	มาก	ปานกลาง	น้อย	
<u>สภาพแวดล้อมในการเรียนการสอน</u> 1. ขณะสอนไม่มีเสียงรบกวน 2. สถานที่สอนเป็นกลุ่มมีความสะดวกต่อผู้เรียน 3. สถานที่สาธิตมีความสะดวกต่อผู้เรียน <u>ประโยชน์ที่ได้รับ</u> 1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกตามที่ท่านต้องการ 2. ท่านคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจริง				

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

แบบทดสอบความรู้เรื่องการเลี้ยงดูทารกสำหรับมารดาหลังคลอด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. นำนมมารดามีสารอาหารครบถ้วนและมีสัดส่วนที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก			
2. ก่อนให้นมมารดาทุกครั้งต้องเช็ดหัวนมด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกก่อนละ้าง			
3. ทำอุ้มในการให้นมมารดาแก่ทารกมีท่าเดียว คือ ทำอุ้มในดัก			
4. การจัดท่าอุ้มทารกขณะให้นมมารดา ให้ทารกนอนตะแคงเข้าหาเต้านม			
5. ขณะให้นมมารดาแก่ทารก ควรใช้มือพยุงเต้านมข้างที่ให้ด้วย			
6. การให้ทารกดูดนมมารดาควรให้ปากทารกคาบให้ลึกถึงลานนม			
7. ก่อนจะเอาหัวนมออกจากปากทารก ควรกดปลายคางทารก เบา ๆ เพื่อให้ปากทารกเปิด แล้วค่อยดึงหัวนมออก			
8. ระหว่างให้ทารกดูดนมและหลังจากดูดนมเสร็จ ควรทำให้ทารกเรอ			
9. การให้อาหารเสริมแก่ทารก คือ การให้อาหารอื่น ๆ นอกเหนือจากนม			
10. การให้อาหารเสริมแก่ทารกมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก			
11. ควรเริ่มให้อาหารเสริมแก่ทารกเมื่ออายุครบ 2 เดือน			
12. การให้อาหารเสริมควรเริ่มให้ทีละน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มปริมาณมากขึ้น			
13. เมื่อทารกอายุครบ 4 เดือน ให้รับประทานได้ทั้งไข่แดงและไข่ขาวบด			
14. เมื่อทารกอายุครบ 6 เดือน ให้ทารกรับประทานอาหารเสริมวันละ 1 มื้อ			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
15. มารดาต้องดูแลความสะอาดร่างกายทารก เพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายทารก			
16. วิธีการอาบน้ำทารกในรายที่สะดือยังไม่หลุดหรือหลุดแล้วยังไม่แห้ง ให้อาบน้ำแบบเช็ดตัว			
17. มารดาควรอาบน้ำทารกเมื่อป้อนนมทารกอิ่มแล้วทันที			
18. สถานที่ที่ใช้อาบน้ำทารกไม่ควรมีลมโกรก			
19. น้ำที่ใช้อาบน้ำทารกควรเป็นน้ำอุ่น			
20. การทำความสะอาดตาของทารกให้เช็ดจากหัวตาไปหางตา			
21. การเช็ดสะดือทารกควรเช็ดด้วยน้ำต้มสุก			
22. ทารกจำเป็นต้องได้รับวัคซีน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคที่สามารถป้องกันได้			
23. ทารกที่มีน้ำหนักปกติ เมื่อแรกเกิดจะได้รับวัคซีนเพียงชนิดเดียว คือ บีซีจี ป้องกันวัณโรค			
24. การดูแลแผลที่เกิดจากการฉีดวัคซีน บีซีจี ให้ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดเบา ๆ			
25. วัคซีนป้องกันตับอักเสบบี เข็มแรกฉีดที่ต้นขา และจะไม่เกิดแผลใด ๆ			
26. ทารกจะได้รับวัคซีนครั้งต่อไป เมื่ออายุครบ 2 เดือน			
27. การพาทารกไปรับวัคซีนครั้งต่อไป ให้พามารับได้ที่โรงพยาบาล มหาราชนครเชียงใหม่ได้เท่านั้น			
28. มารดาควรมีการสังเกตอาการผิดปกติของทารกเพื่อให้การดูแลหรือพามารับการรักษายาบาลที่ถูกต้อง			
29. ทารกอาจมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นได้เนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ของทารกยังทำหน้าที่ไม่ดีพอ			
30. หากทารกมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง มากผิดปกติ หรือตัวเหลือง ตาเหลือง มากกว่า 7-10 วัน หลังคลอด ควรพาทารกมาพบแพทย์			

แบบเฉลยคำตอบ แบบทดสอบเรื่องการเลี้ยงดูทารก

ข้อ 1. ใช่	ข้อ 16. ใช่
ข้อ 2. ใช่	ข้อ 17. ไม่ใช่
ข้อ 3. ไม่ใช่	ข้อ 18. ใช่
ข้อ 4. ใช่	ข้อ 19. ใช่
ข้อ 5. ใช่	ข้อ 20. ใช่
ข้อ 6. ใช่	ข้อ 21. ไม่ใช่
ข้อ 7. ใช่	ข้อ 22. ใช่
ข้อ 8. ใช่	ข้อ 23. ไม่ใช่
ข้อ 9. ใช่	ข้อ 24. ใช่
ข้อ 10. ใช่	ข้อ 25. ใช่
ข้อ 11. ไม่ใช่	ข้อ 26. ใช่
ข้อ 12. ใช่	ข้อ 27. ไม่ใช่
ข้อ 13. ไม่ใช่	ข้อ 28. ใช่
ข้อ 14. ไม่ใช่	ข้อ 29. ใช่
ข้อ 15. ใช่	ข้อ 30. ใช่

แบบสังเกตการให้นมมารดา

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิบัติ
ของมารดาให้ตรงกับความจริง

พฤติกรรม	ทำถูก ต้อง	ทำไม่ถูก ต้อง	ไม่ได้ทำ	หมายเหตุ
1. ล้างมือก่อนให้นม 2. การทำความสะอาดหัวนม - เช็ดหัวนมด้วยสำลีที่เตรียมให้ - เช็ดก่อนละ้าง - เช็ดวนจากหัวนมออกมายังลานนม 3. ทำอุ้มให้นม <u>ทำอุ้มในตัก</u> - มารดาไม่โน้มตัวมากเกินไป - ศีรษะทารกอยู่ตรงข้อพับศอกของมารดา ลำตัวทารกวางพาดแขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะให้ทารกดูด - มือของมารดาข้างที่อุ้มทารกจับอยู่บริเวณก้นและต้นขาทารก <u>ทำอุ้มด้านข้าง</u> - วางหมอนไว้ข้างลำตัวด้านเดียวกับเต้านมที่จะให้ทารกดูด - มารดาวางแขนไว้บนหมอน อุ้งมือประคองศีรษะทารกไว้ ให้ทารกชี้ไปด้านหลัง <u>ทำนอนตะแคง</u> - มารดานอนตะแคง - ข้อพับมารดาออก - ลำตัวของทารกหันเข้าหาและขนานกับลำตัวของมารดา				

พฤติกรรม	ทำถูก ต้อง	ทำไม่ถูก ต้อง	ไม่ได้ทำ	หมายเหตุ
4. การจัดท่าทารก - อุ้มทารกกระชับ - ปากทารกอยู่ในระดับเดียวกับหัวนมของมารดา - ทารกนอนตะแคงเข้าหาเต้านม 5. การพุงเต้านม - ใช้นิ้วหัวแม่มือหรือนิ้วชี้วางอยู่ด้านบนนิ้วที่เหลือประคองเต้านม - นิ้วที่วางอยู่ด้านบนกดเต้านมไม่ให้อุดจุกทารก 6. การสอดหัวนมใส่ปากทารก - ใช้หัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างของทารก หรือใช้นิ้วมือกดปลายคางให้ทารกอ้าปากจับหัวนม - สอดหัวนมให้ลึกถึงลานนม 7. การเอาหัวนมออกจากปากทารก - ในขณะที่ทารกดูดอยู่ กดปลายคางให้ทารกอ้าปากแล้วจึงถอนหัวนมออกมา 8. ระยะเวลาในการดูด - ดูดแต่ละครั้งให้ดูดทั้ง 2 ข้าง - ดูดข้างละ 10 – 15 นาที 9. การจับเรอ <u>ท่าอุ้มพาดบ่า</u> - อุ้มทารกพาดบ่าให้ใบหน้าทารกตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง				

พฤติกรรม	ทำถูก ต้อง	ทำไม่ถูก ต้อง	ไม่ได้ทำ	หมายเหตุ
- ใช้มือข้างตรงข้ามตบหรือลูบหลังทารกเบา ๆ <u>ทำอุ้มไว้บนตัก</u> - อุ้มทารกนั่งบนตักมารดา - ใช้มือประคองคางทารกไว้ ไม่ให้หน้าทารกก้ม - ใช้มืออีกข้างตบหรือลูบหลังทารกเบา ๆ				

แบบสังเกตการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายทารก

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่แสดงถึงความสามารถในการปฏิบัติ
ของมารดาให้ตรงกับความจริง

พฤติกรรม	ทำถูก ต้อง	ทำไม่ถูก ต้อง	ไม่ได้ทำ	หมายเหตุ
1. ขั้นเตรียม - เตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำให้พร้อม - น้ำที่ใช้อาบทารกเป็นน้ำอุ่น - ทดสอบน้ำที่ใช้อาบทารกโดยใช้หลังมือหรือข้อศอกแตะ - ใช้ผ้าห่อตัวทารกให้เหลือแต่ศีรษะโผล่ออกมา				
2. การเช็ดตัว - เช็ดตัวทารกด้วยสำลีชุบน้ำกั้นก้อนละข้าง จากหัวตาไปหางตา โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับสำลี นิ้วที่เหลือประคองหน้าของทารกไว้ - พลิกสำลีเช็ดอีกครั้ง				
3. การอาบน้ำ - ใช้ฟองน้ำเช็ดบริเวณใบหน้า ซอกหู และซอกคอให้สะอาด โดยเช็ดเว้นตา - ถูมทารกด้วยท่าอุ้มด้านข้างในการสระผม - สระผมทารกโดยใช้ฟองน้ำชุบน้ำลูบผมทารก ฟอกสบู่ โดยใช้ปลายนิ้วคลึงเบา ๆ ล้างสบู่ขับให้แห้งทันที - เปลี่ยนน้ำใหม่				

พฤติกรรม	ทำถูก ต้อง	ทำไม่ถูก ต้อง	ไม่ได้ทำ	หมายเหตุ
- ห่อตัวทารกเฉพาะแขนทั้งสองข้าง ใช้ฟองน้ำชุบน้ำบริเวณด้านหน้าของทารก ฟอกสบู่ เช็ดสบู่ออกด้วยฟองน้ำ เช็ดให้แห้ง - ปลดขายผ้าข้างหนึ่ง จัดให้ทารกนอนตะแคงขวาหลังด้วยฟองน้ำชุบน้ำ ฟอกสบู่ให้ทั่วหลัง เช็ดสบู่ออก ซับให้แห้ง 4. การทาแป้ง - เทแป้งใส่ฝ่ามือ ให้ห่างจากบริเวณใบหน้าของทารก ลูบแป้งตามตัว และข้อพับของทารกให้ทั่ว 5. การทำความสะอาดสะดือ - ทำความสะอาดสะดือโดยใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์ - ทำความสะอาดสะดือโดยใช้สำลีก้อนแรกเช็ดจากปลายสะดือลงมายังโคนสะดือ ก้อนที่สองเช็ดจากโคนสะดือออกไปรอบ ๆ สะดือ				

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงดูทารกของมารดาหลังคลอด

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการทราบถึงความเชื่อมั่นในการเลี้ยงดูทารกของท่าน

ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับ

ความรู้สึกของท่านเพียงช่องเดียว โดยคำตอบแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเป็น
ส่วนมาก

ไม่แน่ใจ หมายถึง เมื่อท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็น หรือความรู้สึกอย่างไรกับ
ข้อความนั้น

เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่าน

ทุกประการ

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การให้นมมารดาแก่ทารก เป็นสิ่งที่ ไม่ยากสำหรับฉัน					
2. ฉันสามารถป้องกันไม่ให้ทารกสำรอก นมและไม่ให้ท้องอืดได้					
3. ฉันสามารถป้องกันไม่ให้สะดือทารก อักเสบติดเชื้อได้					
4. การอาบน้ำทารก เป็นสิ่งที่ง่าย สำหรับฉัน					
5. เมื่อฉันพบปัญหาเกี่ยวกับการดูแล ทารก ฉันสามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้					
6. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถดูแลแผลที่เกิด จากการฉีดวัคซีนบีซีจีของทารกได้					

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
7. ฉันมั่นใจว่าสามารถพาทารกไปรับ วัคซีนตามกำหนดได้					
8. ฉันมั่นใจว่าสามารถให้อาหารเสริม แก่ทารกได้อย่างถูกต้อง					
9. ฉันมั่นใจว่าสามารถสังเกตอาการ ผิดปกติที่ควรพาทารกมาพบแพทย์ได้					
10. เมื่อฉันเห็นมารดาคนอื่นเลี้ยงดูทารก ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถเลี้ยงดูทารก อย่างถูกต้องได้					
11. เมื่อพยาบาลหรือผู้ใกล้ชิดให้กำลังใจ ฉันในการให้นมมารดาแก่ทารก ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถให้นมตนเอง แก่ทารกได้					
12. พยาบาลหรือผู้ใกล้ชิดฉันคงจะชื่นชม ฉันหากได้เห็นฉันเลี้ยงทารกได้ดี					
13. เมื่อมีผู้ให้คำแนะนำฉันเมื่อพบปัญหา ในการเลี้ยงดูทารก ฉันมั่นใจว่าฉัน สามารถเลี้ยงดูทารกได้					
14. ฉันดูแลสุขภาพของทารก เพื่อป้องกัน ไม่ให้ทารกเจ็บป่วย					
15. ฉันสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับ วิธีการเลี้ยงดูทารกให้แก่ผู้อื่นได้					
16. ฉันไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับ การเลี้ยงดูทารก					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางสาวพรพรรณ คีลาวงค์

วัน เดือน ปีเกิด

13 มีนาคม 2516

ที่อยู่ปัจจุบัน

หอพักพยาบาล 9 ห้อง 461 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2534

ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์

พ.ศ. 2538

พยาบาลศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2538 - ปัจจุบัน

รับราชการตำแหน่งพยาบาล 5 หอผู้ป่วยทารกแรกเกิด 2

งานการพยาบาลผู้ป่วยกุมารเวชศาสตร์

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่