# ห้องน้ำ

# Problems &

## Goals of Treatment

| Problems | Goals of Treatment |
| --- | --- |
| **1. ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่** | |
| • ลูกได้กินนมแม่เพียง 10 วัน หลังจากนั้นกินนมผสม โดยดูดจากขวดเป็นหลัก เนื่องจากมารดาคิดว่าตัวเองมีน้ำนมไม่เพียงพอ และเข้าใจผิดว่าการที่เต้านมไม่คัดตึงคือไม่มีน้ำนม | ○ อธิบายให้มารดาทราบและตระหนักถึงประโยชน์ของนมแม่<br>○ อธิบายให้ทราบถึงผลเสียของการกินนมผสม<br>○ ประเมินและสอนวิธีการตรวจดูปริมาณน้ำนมให้กับมารดา<br>○ สอนวิธีการเข้าเต้าอย่างถูกวิธีให้กับมารดา |
| • มารดาล้างขวดนมผิดวิธี | ○ แนะนำวิธีการล้างขวดนมที่ถูกต้องให้กับมารดา |

| Problems | Goals of Treatment |
| --- | --- |
| **2. ปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ** | |
| • มารดารับประทานยาสตรีเพื่อช่วยขับน้ำคาวปลา | ○ อธิบายให้ทราบถึงกลไกการปรับตัวของร่างกายมารดาหลังคลอด รวมถึงข้อเสียของการรับประทานยาสตรี<br>○ ส่งเสริมให้มารดารับประทานยาบำรุงที่ได้จากโรงพยาบาล |
| • มารดาอายุยังน้อย เป็นการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และตั้งครรภ์โดยขาดความพร้อม | ○ แนะนำวิธีคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ รวมถึงข้อดีข้อเสียและระยะเวลาในการคุมกำเนิดของแต่ละวิธี |

| Problems | Goals of Treatment |
| --- | --- |
| **3. ปัญหาด้านสภาพแวดล้อม** | |
| • พ่อของบิดาสูบบุหรี่อยู่ภายในบริเวณบ้าน | ○ อธิบายให้บิดามารดาตระหนักถึงโทษของบุหรี่ และสามารถเพิ่มโอกาสในการเป็นโรคภูมิแพ้และหอบหืดมากขึ้นได้ |
| • มีแหล่งน้ำขนาดใหญ่อยู่ข้างบริเวณบ้าน | ○ ให้บิดามารดาระมัดระวังในการดูแลลูก อย่าปล่อยให้ลูกอยู่ตามลำพัง |

# Prevention and health promotion

- **ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

1. อธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการได้รับนมแม่อย่างต่อเนื่องเมื่อเทียบกับนมผสม ผลเสียของนมผสม โดยในส่วนของมารดาจะลดค่าใช้จ่าย ลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านม ช่วยให้น้ำหนักลดและรูปร่างสมส่วนเร็วขึ้น อีกทั้งทำให้สร้างน้ำนมได้เพียงพอ ทารกมีภูมิคุ้มกันทำให้แข็งแรงไม่ป่วยง่าย สร้างสายใยผูกพันระหว่างแม่กับลูก ลดอาการท้องเสียจากการดื่มนมผสมที่มาจากน้ำไม่สะอาด ขวดนมไม่สะอาด ระบบขับถ่ายดีขึ้น

- **ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

**2. ทดสอบปริมาณน้ำนมและสอนให้มารดาเห็นว่ามีน้ำนมเพียงพอ แม้ไม่คัดตึงเต้านม และให้กำลังใจมารดาว่าตนมีน้ำนมเพียงพอ โดยสังเกตจากปริมาณอุจจาระและปัสสาวะของลูก อธิบายผลเสียของการให้กินนมทางจุกขวดนมจะทำให้เด็กติดจุกขวดนม เกิดความสับสนและไม่ยอมกินจากเต้านมแม่ และจะทำให้ลูกกินนมแม่ลดลงต่อไป**

- **ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

**3. สอนแนะนำวิธีการเข้าเต้าที่เหมาะแก่เด็กทารก เน้นเพิ่มความมั่นใจและคล่องแคล่วในมารดาวัยใส โดยใช้ Modified cradle position การประคองเต้าหรือบีบน้ำนมด้วยท่า C-hold เพิ่มการ support ต่อคอเด็กมากขึ้น ใช้หมอนรองแขน และแนะนำให้ใช้มือช่วยบีบเต้านมระหว่างการให้นมช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้นด้วย**

- **ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

**4. แนะนำวิธีการเก็บรักษาน้ำนมที่ถูกต้อง แต่เนื่องจากมารดาสามารถอยู่ให้นมทารก ยังไม่ออกไปทำงานในเร็ว ๆ นี้ จึงอธิบายเพิ่มความเข้าใจ รวมถึงแนะนำวิธีนำนมแช่แข็งออกมาใช้อย่างถูกต้องเมื่อจำเป็นอีกด้วย**

- **ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่**

5. ให้คำแนะนำ และการดูแลบุตรหลังคลอด เช่น จับอุ้มเรอพาดบ่า หรือลูบหลังเบาๆ ซึ่งจะช่วยให้มารดา พี่สาว และบิดามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้ที่ถูกต้อง

- **ปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ**

**1. มารดาอายุน้อยและตั้งครรภ์ไม่พร้อม แนะนำวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆรวมถึงข้อดีข้อเสียและระยะเวลาในการคุมกำเนิดของแต่ละวิธี ทั้งชนิดถาวรและชั่วคราวที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือก แต่ด้วยมารดายังไม่มีแผนจะมีลูกอีกในระยะเวลาอันใกล้และเป็นคุณแม่วัยใสจึงแนะนำยาฝังคุมกำเนิดระยะยาว**

- **ปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ**

**2. มารดารับประทานยาสตรีเพื่อช่วยขับน้ำคาวปลา ให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด และการปรับตัวของร่างกายมารดาหลังคลอด เช่น กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ควรกินยาขับน้ำคาวปลาอย่างที่มารดาซื้อกิน หลีกเลี่ยงการรับประทานยาสมุนไพร ชา กาแฟ และส่งเสริมให้รับประทานยาบำรุงเลือดที่ได้จากโรงพยาบาล เป็นต้น**

- **ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ**

**1. พ่อของบิดาสูบบุหรี่ภายในบริเวณบ้าน อธิบายให้มารดาทราบว่าลูกมีโอกาสได้รับควันบุหรี่ที่ติดมากับเสื้อผ้าของปู่หรือมีโอกาสได้รับกลิ่นควันหากปู่สูบในบริเวณใกล้ๆ ทำให้มีโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ และหอบหืดมากขึ้น ต้องไปโรงพยาบาลบ่อย เสียค่าใช้จ่ายมาก นอกจากนี้บุหรี่ยังมีโทษมากกว่าประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อบุหรี่ต่อเดือนปริมาณมาก และผู้สูบอายุสั้นมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอด จึงแนะนำให้เลิกบุหรี่เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว**

**2.มีแหล่งน้ำขนาดใหญ่อยู่ข้างบริเวณบ้าน ลักษณะเป็นบ่อเลี้ยงปลาขนาด 2 ไร่ แนะนำบิดามารดาระมัดระวังในการดูแลลูกและหลานวัยเตาะแตะในเรื่องของการพลัดตกลงไปในน้ำ อย่าปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังถึงแม้ในตอนนี้จะยังคลานหรือวิ่งไม่ได้ แต่ต่อไปจำเป็นต้องทำรั้วกั้นเพื่อความปลอดภัย**

# ขอบคุณ