

Home Environment



ทางเข้าบ้าน จะเห็นตัวบ้านอยู่ฝั่งขวามือ ลักษณะไม้อัดชั้นเดียว

Home Environment



ด้านซ้ายของตัวบ้านเป็นลานจอดรถ



ด้านขวาของตัวบ้านติดคลอง

ประตูทางเข้า





ด้านหลังบ้านเป็นที่ทำครัวและล้างจาน และฝั่งขวามือสุดเป็นห้องน้ำเล็กๆ แยกออกมาจากตัวบ้าน



ภายในบ้าน จะแบ่งเป็นสอง
ห้องโดยมีตู้เหล็กกั้น
ห้องแรกติดกับประตูทางเข้า
เป็นห้องนั่งเล่น
ทางขวามือของห้องนั่งเล่น –
มีตู้เย็นและตู้เก็บของ



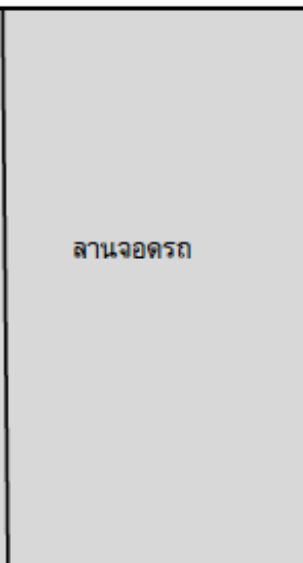
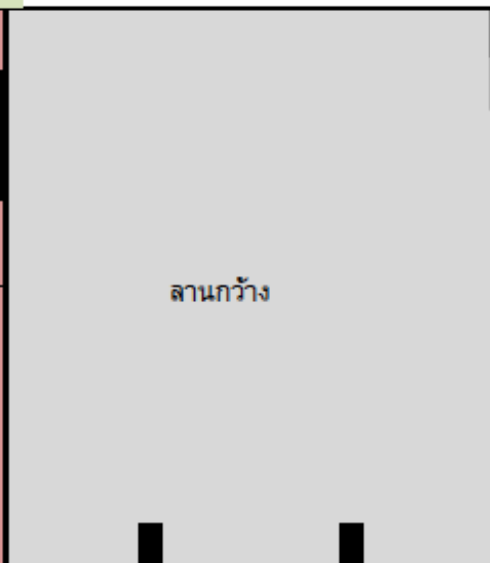
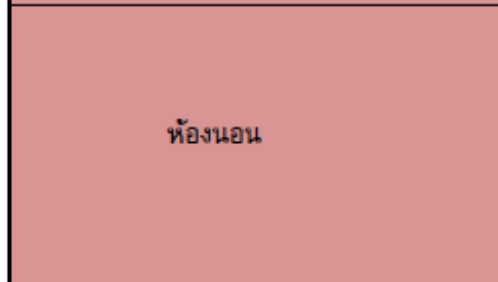
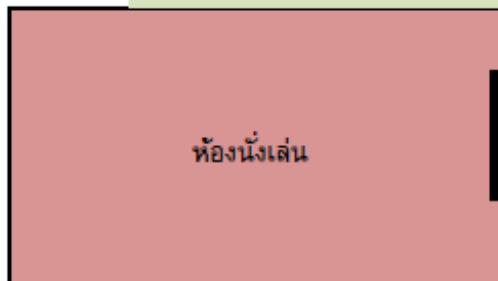
ทางซ้ายมือของ
ห้องนั่งเล่น – มีโต๊ะไว้
สำหรับวางถ้วยจาน
ช้อนส้อม กระทิกน้ำร้อน
แก้วน้ำ และมีเครื่องกรอง
น้ำ

ถัดมาห้องที่อยู่ด้านใน จะเป็น
ห้องนอน มีเตียงขนาดใหญ่และมี
มุ้งกางนอนกลางคืน
โดยนอนกันสามคนพ่อแม่ลูก โดย
ที่ลูกนอนตรงกลางระหว่างพ่อ
และแม่



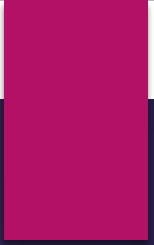


บริเวณประกอบอาหารหลังบ้าน



ทางเข้า

แผนผังภายใน
บริเวณบ้าน



Problem & Goal of Treatment

Problem & Goal of Treatment

Problem	Goal
1. ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1.1 ให้ลูกกินนมเพียง 5 ครั้ง/วัน ไม่ยอมปลุกลูกขึ้นมากินนมตอนกลางคืน	● ชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการให้นมไม่เพียงพอ ● ให้บิดามารดาทราบและตระหนักถึง ประโยชน์ของนมแม่ ● ให้มารดาตระหนักถึงความจำเป็นในการปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอและวิธีการเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง ● ประเมินและสอนวิธีการตรวจดูปริมาณน้ำนมให้กับมารดา ● ให้ความรู้แก่คุณแม่ว่าทารกควรกินนมทุก 2 ชม. การไม่ปลุกทารกขึ้นมากินนมอาจทำให้ทารกเจริญเติบโตช้า และคุณแม่อาจมีอาการคัดตึงเต้านมได้ เกิดเต้านมอักเสบได้

Problem & Goal of Treatment

Problem	Goal
1. ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1.2 ให้ลูกกินน้ำ 2 oz/d เนื่องจากลูกมีน้ำลายเหนียว	• ชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการให้นมไม่เพียงพอ • ให้บิดามารดาทราบและตระหนักถึง ประโยชน์ของนมแม่ • ให้มารดาตระหนักถึงความจำเป็นในการปั๊มนมอย่างสม่ำเสมอและวิธีการเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง • ประเมินและสอนวิธีการตรวจดูปริมาณน้ำนมให้กับมารดา • ให้ความรู้แก่คุณแม่ว่าในน้ำนมแม่มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่แล้ว ไม่ควรให้ทารกอายุก่อน 6 เดือนทานอย่างอื่นนอกจากนมแม่ เพราะอาจทำให้ท้องอืดได้

Problem & Goal of Treatment

Problem	Goal
1. ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 1.3 ไม่ทราบการเก็บนมอย่างถูกวิธี	● ชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการให้นมไม่เพียงพอ ● ให้บิดามารดาทราบและตระหนักถึง ประโยชน์ของนมแม่ ● ให้มารดาตระหนักถึงความจำเป็นในการปั้มนมอย่างสม่ำเสมอและวิธีการเก็บน้ำนมที่ถูกต้อง ● ประเมินและสอนวิธีการตรวจดูปริมาณน้ำนมให้กับมารดา ● ให้ความรู้แก่คุณแม่ว่าตู้เย็นที่บ้านเป็นตู้เย็นประตูเดียวสามารถเก็บนมได้ถึง 2 สัปดาห์

Problem & Goal of Treatment

Problem	Goal
2. ปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ 2.1 มารดายังไม่มีแผนจะมีบุตรคนต่อไป มีแผนคุมกำเนิดโดยการฉีดยา	• แนะนำวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่างๆ รวมถึงข้อดีข้อเสียและระยะเวลาใน การคุมกำเนิดของแต่ละวิธี ทั้งชนิดถาวร และชั่วคราวที่เหมาะสมกับผู้ป่วย เพื่อการคุมกำเนิดในระยะ 2-3 ปี ก่อนจะมีบุตรคนถัดไป
Problem	Goal
3. ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ 3.1 มารดาทานยาขับน้ำคาวปลาที่ซื้อมาจากคลินิกใกล้บ้าน	• ให้ความรู้แก่มารดาว่ายาที่คุณหมอจ่ายให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว และโดยธรรมชาติน้ำคาวปลาจะค่อยๆ มีสีจางลงและหมดไปภายใน 1 เดือน

Problem & Goal of Treatment

Problem	Goal
3. ปัญหาด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ 3.2 บุตรนอนบนเตียงเดียวกับมารดา โดยไม่มีเตียงทารก ทำให้เสี่ยงต่อการถูกมารดาทับเวลานอนหลับ และเสี่ยงต่อการตกเตียงในเวลากลางวัน	● สร้างความตระหนักให้แก่มารดาถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากไม่มีที่กั้นระหว่างตัวทารกกับตัวมารดาหรือขอบเตียง เช่น เสี่ยงต่อการโดนมารดาทับช่วงกลางคืน เสี่ยงต่อการตกเตียงในช่วงที่มารดาไม่อยู่ ● นำผ้าม้วนหรือหมอนข้างมากั้นรอบตัวบุตร เพื่อป้องกันมารดาพลิกไปทับบุตรระหว่างนอนหลับ และป้องกันทารกกลิ้งตกเตียง (เมื่อทารกอายุมากกว่านี้และสามารถพลิกตัวได้)

ยาที่มารดาได้
จากคลินิก



Prevention and Health Promotion

▶ ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

▶ อธิบายถึงความสำคัญของการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง และประโยชน์ของนมแม่เมื่อเทียบกับนมผสม

▶ ผลดีต่อสุขภาพของแม่

▶ ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด เนื่องจากทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง hormone oxytocin ทำให้มดลูกกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

▶ ช่วยการคุมกำเนิด เนื่องจากกีดการทำงานของรังไข่ โดยแม่ที่เลี้ยงนมลูกอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะมีโอกาสตั้งครรภ์ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอดน้อยกว่าร้อยละ 2 แต่หลังจาก 6 เดือนไปแล้วแนะนำให้คุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย

Prevention and Health Promotion

▶ ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

▶ อธิบายถึงความสำคัญของการให้นมแม่อย่างต่อเนื่อง และประโยชน์ของนมแม่เมื่อเทียบกับนมผสม

▶ ผลดีต่อสุขภาพของแม่

- ▶ ช่วยลดน้ำหนักแม่ในระยะหลังคลอด โดยน้ำหนักจะค่อยๆ ลดประมาณ 0.6-0.8 kg/เดือน เนื่องจากการเผาผลาญไขมันที่เก็บสะสมไว้ในระยะตั้งครรภ์ เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ทำให้แม่กลับมามีรูปร่างที่สวยงามได้เร็ว มีการศึกษาว่าการให้นมแม่ถึงอายุ 1 ปี แม่จะมีน้ำหนักใกล้เคียงกับเมื่อก่อนตั้งครรภ์
- ▶ ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งรังไข่ชนิดเยื่อหุ้ม กรณีก่อนให้นานกว่า 18 เดือน (แต่ถ้าให้ระยะสั้นๆ จะลดโอกาสการเกิดแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกและมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม ในสตรีวัยที่มีประจำเดือน ยิ่งให้นมนาน ก็ยิ่งมีผลในการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Prevention and Health Promotion

- ▶ ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ▶ ผลดีต่อสุขภาพทารก
 - ▶ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยการสร้างจุลินทรีย์ประจำถิ่น (Microbial colonization) บนผิวหนังของลูกชนิดเดียวกับแม่ มีสาร **prebiotics** ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของ **Bifidobacterium** ในลำไส้ทารก นอกจากนี้ในน้ำนมแม่มียังมีสารนิวคลีโอไทด์หลายชนิด ช่วยทำให้เยื่อบุลำไส้ในลำไส้ทารกเจริญเติบโตเร็ว เพื่อรองรับการสัมผัสกับเชื้อประจำถิ่น การได้รับ **sIgA** บนบริเวณลานนมซึ่งจะไปดักจับเชื้อโรคบนเยื่อบุผิวลำไส้ และเยื่อบุผนังอวัยวะอื่นๆ เช่น ระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังมี **T-lymphocyte** ทำหน้าที่จับกินเชื้อโรคที่มากเกาะเยื่อบุผิว โดยภาพรวม ทำให้ลดอัตราการตายของทารกและเด็ก โดยเฉพาะจากโรคติดเชื้อทางระบบหายใจ และโรคอุจจาระร่วง

Prevention and Health Promotion

- ▶ ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ▶ ผลดีต่อสุขภาพทารก
 - ▶ ลดโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ เช่นโรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ โรคหืด โดยมีการศึกษาว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่างน้อย 3 เดือน ช่วยลดโอกาสการเกิด atopic dermatitis และโรคหืด
 - ▶ เสริมสร้างสมองให้ว่องไวในการเรียนรู้ เพิ่มระดับเซโรโทนิน จึงทำให้ทารกเติบโตอย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพที่ดี เติบโตสมวัย ในนมแม่จะมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสายโมเลกุลยาว ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเจริญของเนื้อเยื่อประสาทและจอประสาทตาเมื่ออายุ 6 เดือน

Prevention and Health Promotion

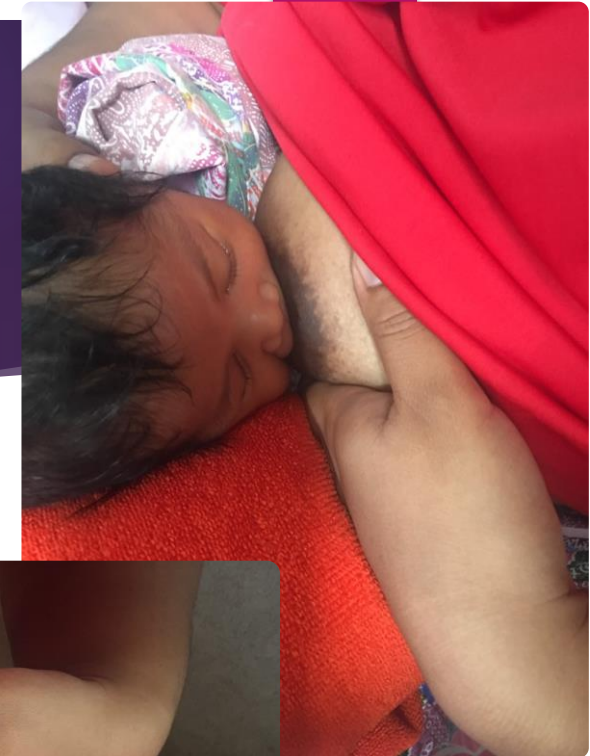
- ▶ ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ▶ ผลดีต่อครอบครัว
 - ▶ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสม
 - ▶ เสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

Prevention and Health Promotion

- ▶ ปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ▶ สอนและแนะนำวิธีการเข้าเต้าที่เหมาะสมแก่เด็กทารก
 - ▶ จากเดิมแม่ใช้ Modified cradle position C-hold : Latch score 7
 - ▶ แนะนำการจัดท่าอย่างถูกต้องมากขึ้น เพิ่มการ support ต่อคอเด็ก และ ลำตัวมากขึ้น และแนะนำให้ใช้มือช่วยบีบเต้านมระหว่างการให้นมช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น และ ลดอาการดูดไม่ทันใจ ประเมินได้ Latch score 10

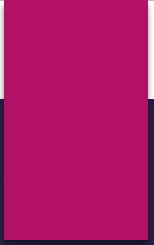
Prevention and Health Promotion

	ก่อนสอน	หลังสอน
Latch On	1	2
Audible	2	2
Type of Nipple	2	2
Comfort	1	2
Hold	1	2
Total	7	10



Prevention and Health Promotion

- ▶ ปัญหาสุขภาพด้านสภาพแวดล้อมและความเชื่อที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพ
 - ▶ แนะนำวิธีการคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ รวมถึงข้อดีข้อเสียและระยะเวลาในการคุมกำเนิดของแต่ละวิธี ทั้งชนิดถาวรและชั่วคราวที่เหมาะสมกับผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้อง
 - ▶ กรณีที่ยังไม่มีแผนจะมีลูกอีกในระยะเวลาอันใกล้ จึงไม่แนะนำ การใช้ OCPs ในการคุมกำเนิด เนื่องจากต้องรับประทานทุกวันอย่างสม่ำเสมอ อาจเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น จึงแนะนำยาฉีดหรือยาฝังซึ่งเหมาะสมกับมารดามากกว่า
 - ▶ ให้ความรู้แก่มารดาว่ายาที่คุณหมอทางรพ.จ่ายให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว ไม่จำเป็นต้องทานยาใดๆเพิ่มอีก และโดยธรรมชาติน้ำคาวปลาจะค่อยๆมีสีจางลงและหมดไปภายใน 1 เดือน



Thank You