

แบบติดตามผลการรายงานการฝึกอบรม/สัมมนา/ศึกษาดูงาน/ประชุม/ฟังบรรยาย/พัฒนาบุคลากร/อื่นๆ

สังกัด คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ/นามสกุล สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน
หัวข้อเรื่อง/ชื่อเรื่อง/หลักสูตร การประชุมวิชาการ เรื่อง การส่งเสริม สนับสนุน และคุ้มครองการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใช้ในหัวข้อการบูรณาการบริการวิชาการเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพสตรีและการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและผดุงครรภ์ 2 ในงานมหกรรมเสริมสร้างสุขภาพ วันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ.2558

วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2558 เวลา 8.30-16.00น. ถึงวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2558 เวลา 12.00 น.

จัดโดย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สถานที่ ห้องศรีกัลปพฤกษ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 2 การติดตามผลการฝึกอบรม /ดูงาน/ประชุม/สัมมนา และอื่นๆ (ผู้รับการฝึกอบรมเป็นผู้กรอก

ข้อมูล)

1. หลังจากผ่านการฝึกอบรม ผู้รับการฝึกอบรมมีการนำความรู้และทักษะที่ได้จากการพัฒนามาใช้ในการเรียนการสอน หรืองานที่รับผิดชอบ หรือไม่ อย่างไร (พร้อมแนบเอกสาร/หลักฐาน)

หัวข้อเรื่อง	ผลสัมฤทธิ์ภายหลังจากการพัฒนา		มีการนำมาใช้อย่างไร พร้อมแนบเอกสาร/หลักฐาน
	ไม่มีการนำมาใช้	มีการนำมาใช้	
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ในการพัฒนาตนเอง		✓	- ในทศวรรษที่ ๒๐๑๐-๒๐๒๐ มีการจัด การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ในด้านพยาบาล ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
2. สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรมไปใช้ในการพัฒนาการปฏิบัติงาน		✓	- ในทศวรรษที่ ๒๐๑๐-๒๐๒๐ มีการจัด การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ในด้านพยาบาล ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
3. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปใช้ในการพัฒนาองค์กร/หน่วยงาน		✓	- จัดทำโครงการพัฒนาบุคลากร ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
4. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปเผยแพร่ หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ร่วมงาน หรือผู้เกี่ยวข้อง		✓	- จัดทำโครงการพัฒนาบุคลากร ในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ปัญหา/อุปสรรค

..... กลุ่มผู้สนใจทั่วไป ในต่างจังหวัดมีความไม่แน่นอน และสนใจที่เฉพาะที่มาก
 ไม่มีงบประมาณ

ลงชื่อ..... สิริทรัพย์ สีหะวงษ์.....ผู้รายงาน

(นางสาวสิริทรัพย์ สีหะวงษ์)

วันที่ 16 / ตุลาคม / 2559

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ของผู้บังคับบัญชา

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น

(สายวิชาการ ได้แก่ ผู้รับผิดชอบสาขา/ประธานสาขา /หรือผู้แทน/อื่นๆที่มีฐานะเทียบเท่า) (สายสนับสนุนวิชาการ ได้แก่ หัวหน้าสำนักงาน/หรือผู้แทน)

ความเห็นจากผู้บังคับบัญชาชั้นต้น: นาย ธิติพงษ์ นิลกุล ศึกษานิเทศก์ และ นาย ธิติพงษ์ นิลกุล ศึกษานิเทศก์

เกี่ยวกับ นาย ธิติพงษ์ นิลกุล ศึกษานิเทศก์ ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์ โรงเรียน ศึกษานิเทศก์ / กทม.

ลงชื่อ

(นางนิพนธ์ สุวรรณภักดิ์)

ตำแหน่ง ผู้รับผิดชอบสาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน

วันที่ 16 / 2 / 59

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ของผู้บังคับบัญชาที่เกี่ยวข้องกับภารกิจ

(สายวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาขาวิชา หรือผู้แทน /หรือ อื่นๆที่มีฐานะเทียบเท่า) (สายสนับสนุนวิชาการ ได้แก่ รองคณบดีที่เกี่ยวข้อง/ผู้แทน)

ลงชื่อ

(นางสาวสุวิมล ศรีวิภา)

ตำแหน่ง ศึกษานิเทศก์ ศึกษานิเทศก์ ศึกษานิเทศก์

วันที่ 17 / 3 / 2559

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ของรองคณบดีที่เกี่ยวข้องกับภารกิจด้านบริหารงานบุคคล /หรือผู้แทน

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่

ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ ของคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ /หรือผู้แทน

ลงชื่อ

(ผ.ศ. สุวิภา อภิบาล)

ตำแหน่ง คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

วันที่ 16 / 2 / 59

แผนการสอน

หัวข้อ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ภายใต้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสตรีและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โครงการกรมสุขภาพ วันที 23 ธันวาคม 2558

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ผู้เรียน นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 35 คน

ผู้สอน นางสาวสิริทรัพย์ สีหะวงษ์

วันที่ 23 ธันวาคม 2558 เวลา 8.00-13.00 น. รวม 5 ชม.

สถานที่ สวทหย่อมอาคารหลังเล็ก อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง
2. ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง
3. ผู้เรียนสามารถให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาที่ถูกต้องแก่ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เนื้อหา/แนวคิด

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือเป็นส่วนสำคัญของการเด็กในช่วงต้นของชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์ในการเพิ่มค่าเฉลี่ยความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ได้ถึง 3 คำแห่ง ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ คือช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ และยังไปกวนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังสะอาด ประหยัด ปลอดภัย และช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูก

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้: วิธีสอนบรรยายแบบมีส่วนร่วม (Interactive lecture) และ การสอนแบบสาธิต (Demonstration Method)



รายละเอียดการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา		สื่อการสอน		เวลาที่ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่มุ่งหวัง
	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน					
1. มีความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน	<p>ขั้นนำ</p> <p>การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาการเด็กในช่วงต้นของชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์ในการเพิ่มค่าเฉลี่ยความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ได้ถึง 3 ตำแหน่ง ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่ คือช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ และยังไปกำนัการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ยังสะอาด ประหยัด ปลอดภัย และช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูก</p>	<p>1. ผู้เรียนมีความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน</p>		2 นาที	ผู้เรียนมีความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน	1. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง	
1. ผู้เรียนตั้งใจฟัง การบรรยายและมีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกับผู้สอนเป็นระยะ 2. ผู้เรียนมีการตั้งคำถามเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับหัวข้อที่เรียน และมีการซักถามได้ตอบกับผู้สอน	<p>ขั้นสอน</p> <p>ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p> <p>นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก ไม่มีอาหารชนิดใดที่สามารถทดแทนนม แม่ได้ องค์การอนามัยโลกและกองทุนเพื่อเด็ก แห่งสหประชาชาติได้แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วย นมแม่อย่างเดียวยังน้อย 6 เดือน หลังจากนั้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัย จนทารกมีอายุอย่างน้อย 2 ปี</p> <p>ประโยชน์ในด้านลูก</p> <p>- นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับ ลูก เนื่องจากนมแม่มีสารอาหารที่มีคุณค่าสูง ย่อยง่ายทำให้ทารกสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีโปรตีน ไซมัน และเกลือแร่เช่น แคลเซียม และฟอสฟอรัสในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ในนมแม่มีปริมาณน้ำที่ มากเพียงพอต่อความต้องการของทารก</p> <p>- นมแม่มีสารอาหารที่เป็น ประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของสมอง</p>	<p>1. ผู้เรียนมีความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน</p> <p>2. ผู้เรียนมีการตั้งคำถามเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับหัวข้อที่เรียน</p>		15 นาที	ผู้เรียนตั้งใจฟัง การบรรยายและมีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกับผู้สอนเป็นระยะ 2. ผู้เรียนมีการตั้งคำถามเชิงสร้างสรรค์เกี่ยวกับหัวข้อที่เรียน และมีการซักถามได้ตอบกับผู้สอน		



วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การ ประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่ มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>ได้แก่ คคลอเรสเตอรอล (cholesterol) ดีเอชเอ(DHA) และโทรีน (taurine) ซึ่งสารอาหารดังกล่าว แตกต่างจากสารที่สังเคราะห์ขึ้นที่มีอยู่ในนมผสม ทารกที่ได้รับนมแม่จึงมีพัฒนาการด้านขวามือปัญญา และการเรียนรู้แตกต่างจากทารกที่ได้รับนมผสมอย่างชัดเจน</p> <p>- มีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยลดอัตราตายของทารกแรกเกิดโดยทั่วไประบบภูมิคุ้มกันโรคของทารกในช่วงหนึ่งปีแรกของ ชีวิตยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทารกจึงจำเป็นต้อง ได้รับภูมิคุ้มกันจากน้ามนแม่ ซึ่งไม่สามารถหาได้จากนมชนิดใดในโลก</p> <p>- ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ เนื่องจากพบว่า นมแม่ไม่มีสารแปลกปลอมที่ กระตุ้นภูมิแพ้ แต่นมผสมส่วนใหญ่ที่ผลิตจาก นมวัว จะมีสารเบต้าแลคโตโกลบูลิน (β- lactoglobulin) ที่กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้</p> <p>- ลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคอ้วน โดยพบว่าทารกที่ไม่ได้เลี้ยงด้วยนมแม่ จะมีอัตราของการเป็นโรคอ้วนสูงกว่าทารกที่ กินนมแม่ถึง 5 เท่า</p> <p>- นมแม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และพัฒนาการของทารกการเลี้ยงลูกด้วยนม แม่ช่วยสร้างสายสัมพันธ์ และสายใยรัก ระหว่างมารดาและทารก ช่วยให้มารดาเข้าใจการแสดงออกของลูกและสามารถตอบสนองได้ตรงกับความต้องการของลูก ทารกจะร้องน้อยลง ช่วยให้ทารกได้รับความอบอุ่นทางด้านจิตใจ อันเป็นรากฐานต่อสุขภาพจิต และการปรับตัวเข้ากับสังคมต่อไปในอนาคต</p> <p>ประโยชน์ในด้านแม่</p> <p>- ปกป้องสุขภาพของมารดา โดยพบว่า ในขณะที่มารดาให้นมลูกจะมีการหลั่ง ฮอร์โมนออกซิโตซินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้ มดลูกหดตัว ลดอัตราการตกเลือดในระยะหลังคลอด นอกจากนี้ยังพบว่ามารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีอัตราเสี่ยงของการเป็น มะเร็งเต้านมและรังไข่ลดลง</p>						

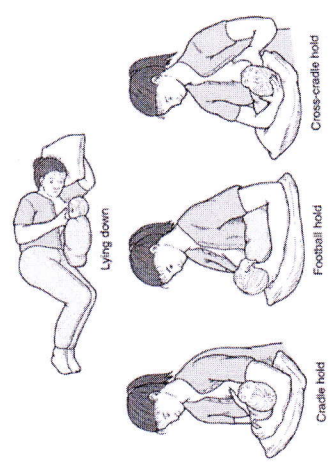


วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การ ประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่ มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>- ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ในครรภ์ถัดไปโดยพบว่า หากมารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวและยังไม่ประจำเดือนมา สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึงร้อยละ 98</p> <p>ประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม</p> <p>- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เสียค่าใช้จ่ายในน้อยกว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม เนื่องจากค่าเลี้ยงลูกด้วยนมผสมทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อนมผสมและอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้นมผสม</p> <p>- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยลด ค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพ จากการต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเมื่อลูกเจ็บป่วย</p> <p>- ประเทศประหยัดเงินในการสั่งซื้อนมผสมจากต่างประเทศที่หลากหลาย</p> <p>พินัยอำนาจ</p> <p>- รักษาสิ่งแวดล้อมและลดภาวะโลกร้อนจากการผลิตนมผสม</p> <p>เตรียมนมผสมและขยะที่เกิดจากการใช้นมผสม</p> <p>- ลดปัญหาทางสังคม ลดจำนวนทารกที่ถูกหลั่งคลอด</p> <p>วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เบื้องต้น</p> <p>การให้การดูดนมแม่ โดยเร็วภายใน 1/2 - 1 ชั่วโมงหลังคลอด จะกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว การให้ทารกอมหัวนมแม่ อย่างถูกต้อง จะทำให้น้ำนมไหล และกระตุ้นการสร้างน้ำนมขึ้นมาทดแทนน้ำนมที่ถูกดูดออกไปได้ดี และการดูแลให้มารดาไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ผ่อนคลาย และพักผ่อนได้จะทำให้มีการหลั่งฮอร์โมน oxytocin ที่ช่วยให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น นอกจากนี้มารดาควรมีความรู้เกี่ยวกับข้อบ่งชี้ที่แสดงว่าทารกดูดนมแม่ได้เพียงพอ ซึ่งมี ดังนี้</p> <p>- ในระยะสลับเต้านมครั้งแรกหลังคลอด น้ำหนักอาจลดลงได้ แต่ไม่ลดลงมากกว่า ร้อยละ 10 ของน้ำหนักแรกเกิด หลังจากนั้น น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นเท่ากับน้ำหนักแรกเกิด ภายใน 10 - 14 วัน ในระยะ 6 เดือนแรก น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น 125 กรัมต่อสัปดาห์หรือ 500 กรัมต่อเดือน</p>						

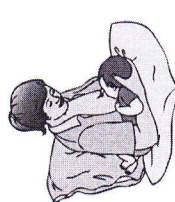
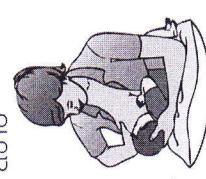
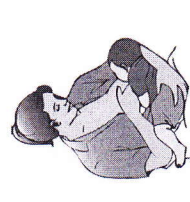

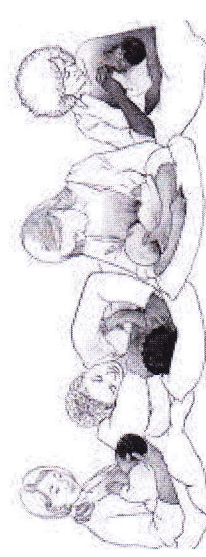
แผนการสอนเรื่องการเรียนรู้ด้วยนมแม่



วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>- ในระยะ 2 – 3 วันแรกจะถ่าย ปัสสาวะ 1 –3 ครั้งต่อวัน หลังจากรับจะถ่าย ปัสสาวะสีเหลืองใสอย่างน้อย 6 ครั้งต่อวัน</p> <p>- ถ่ายอุจจาระ 2 –3 ครั้งต่อวันหรือ ถ่ายหลังดูดนมแม่ทุกครั้ง เมื่อทารกอายุ มากกว่า 3 สัปดาห์จะถ่ายอุจจาระน้อยครั้งลง</p> <p>การเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ชั่วโมงแรกของชีวิตทารกแรกเกิดมีความสำคัญมากต่อการเริ่มต้นและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างต่อเนื่อง เป็นการสร้างความรักใคร่ผูกพัน ระหว่างมารดาและทารกในระยะหลังคลอด ทันทีหรือภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด บุคลากรจะเข้าตัวทารกให้แห้ง นำทารกมาวางบนท้องหรือหน้าอกของมารดาในลักษณะ นอนแนบเนื้อ (skin-to-skin contact) หม่ำให้ ทังมารดาและทารก ให้ทั้งมารดาและทารก สัมผัสกันนานที่สุดหรือนานอย่างน้อย 1 ชั่วโมง การสัมผัสแนบเนื้อเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้มารดาและลูกได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทารกบางรายสามารถดูดนมแม่ได้ทันที ในบางรายใช้เวลา 20 – 30 นาทีหรือมากกว่าหนึ่งชั่วโมง ควรดูแลให้ทารก อยู่ในท่าที่สบาย และดูแลให้ทารกเรียนรู้ และดูดนมได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ การดูดนมในช่วงแรกจะทำให้ทารกได้รับหัว น้านม ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารและภูมิต้านทานที่เป็นประโยชน์ต่อทารกแรกเกิด</p> <p>ความสำคัญของการให้ลูกอยู่กับมารดาตลอดเวลา (rooming-in)</p> <p>การดูแลให้ทารกอยู่ในห้องเดียวกับมารดาตลอด 24 ชั่วโมงมีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้มารดา ให้สามารถให้นมแม่ได้ตามความต้องการของ ลูก มารดาเองเห็นและให้การดูแลลูกได้ ตลอดเวลา และช่วยให้มารดาได้เรียนรู้และเข้าใจสื่อสัญญาณที่มาจากลูก เช่น การแลบลิ้น การขยับปากไปมา การดูดปาก การดูดมือ เป็นต้น บุคลากรสาธารณสุขควรดูแลมารดาให้นมแม่บ่อยตามที่ต้องการ การให้นม</p>						

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>แบบนี้เรียกว่า “demand feeding” หรือ “baby-led” หรือ “unrestricted breastfeeding” ทำได้โดยวางหรืออุ้มให้ ปากของทารกอยู่บริเวณเต้านม บุตรจะอม หัวนมด้วยตนเอง โดยทารกจะเริ่มดูดนมเมื่อกินนมเร็ว หลังจากนั้นจะเป็นจังหวะที่ซึ้น และจะปล่อยหัวนมเองเมื่ออิ่ม ในระยะ 2 -3 วันแรกหลังคลอดลูกออกจากอุตนม บ่อย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากจะช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ทั้งนี้ บุคลากรและมารดาต้องมั่นใจว่าทารกอมหัวนมและ ดูดนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ มารดาเข้าใจว่าทารกจะดูดนมบ่อยครั้งลงเมื่อ นมแม่สร้างได้เพียงพอต่อความต้องการของลูกแล้ว</p> <p>ทำในการให้นมและการให้ลูกอม หัวนมแม่อย่างถูกต้อง</p> <p>มารดาจะต้องนั่งหรือนอนในท่าที่สบายและผ่อนคลาย วิธีการอุ้มบุตร โดยใช้หลัก four key signs ของท่าในการให้นมได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ศีรษะและลำตัวทารกอยู่ในแนวเดียวกัน 2) ตัวทารกหันเข้าหาเต้านม จมูกของทารกตรงกับหัวนม 3) ตัวของทารกชิดกับตัวของมารดา 4) นิ้วของมารดาไม่อยู่บน ลานนมหรือใกล้กับหัวนม <p>Breast-Feeding Positions</p>  <p style="text-align: right;">Cradle hold Football hold Cross-creadle hold</p>	<p>การสอนแบบสาธิต (Demonstration Method) เรื่อง ท่าในการให้นม และการให้ลูกอม หัวนม</p>	<p>1. สาธิตย้อนกลับ ท่าในการให้นมทั้ง 4 ท่า พร้อมทั้งอธิบายไปด้วย</p> <p>2. ผู้เรียนสาธิตการให้คำแนะนำแก่ มารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และ ตอบข้อซักถามของผู้สอน</p>	- รูปภาพพา การให้นม	30 นาที	- ผู้เรียนสามารถสาธิตการย้อนกลับท่าในการให้นมทั้ง 4 ท่าได้ถูกต้อง	2. ผู้เรียนสามารถสาธิตวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง



วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การ ประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่ มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>เนื้อหา</p> <p>ท่าอ้อม</p> <p>มีหลายท่า เลือกทำทีละ ท่าและ สบาย</p>   <p>ท่าอ้อมขาข้างเดียว หรือท่าอ้อมขาทั้งสอง</p>   <p>ท่าอ้อมขาข้างเดียว หรือท่าอ้อมขาทั้งสอง</p> 					ชู้กถามได้	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ ใช้	การ ประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่ มุ่งหวัง							
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน											
	<p>สังเกตการอมหัวนม ที่ถูกต้อง โดยใช้หลัก four key signs ของการ อมหัวนมได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) มองเห็นลานนมด้านบน มากกว่าด้านล่าง 2) ทารกอ้าปากกว้าง 3) ริมฝีปากล่างของทารกบานออกและ 4) คางทารกแบนหรือเกือบแบนกับพื้นนมของมารดา 													
	<p>วิธีเอาลูกเข้าเต้าแม่</p> <p>• จุดแม่ได้ดี หัวนมและลานนมต้องอยู่ลึกในปากลูก สันน้มนอกปากชิดกับเต้านม รัดแน่นรอบอกรักทอ เมื่อลูกอมและระคายคาง</p> <p>ดูบ่อยครั้งราคาถูกได้แบบดูดีหลาย: ตามตารางข้างล่างนี้</p> <table border="1"> <tr> <td>วันแรก 1-2 วัน</td> <td>ดูนม: 1-2 ครั้ง หรือมากกว่า บ่อยครั้ง</td> </tr> <tr> <td>วันแรก 3-4 วัน</td> <td>ดูนม: 3 ครั้ง หรือมากกว่า เห็นสันน้มนอกปากหรืออกรักทอ</td> </tr> <tr> <td>วันแรก 5-6 วัน</td> <td>ดูนม: 4-6 ครั้ง หรือบ่อยครั้ง</td> </tr> <tr> <td>วันแรก 7 วัน - 3 สัปดาห์</td> <td>ดูนม: 6-8 ครั้ง หรือบ่อยครั้ง สันน้มนอกปากแบนหรืออกรักทอ</td> </tr> </table>	วันแรก 1-2 วัน	ดูนม: 1-2 ครั้ง หรือมากกว่า บ่อยครั้ง	วันแรก 3-4 วัน	ดูนม: 3 ครั้ง หรือมากกว่า เห็นสันน้มนอกปากหรืออกรักทอ	วันแรก 5-6 วัน	ดูนม: 4-6 ครั้ง หรือบ่อยครั้ง	วันแรก 7 วัน - 3 สัปดาห์	ดูนม: 6-8 ครั้ง หรือบ่อยครั้ง สันน้มนอกปากแบนหรืออกรักทอ					
วันแรก 1-2 วัน	ดูนม: 1-2 ครั้ง หรือมากกว่า บ่อยครั้ง													
วันแรก 3-4 วัน	ดูนม: 3 ครั้ง หรือมากกว่า เห็นสันน้มนอกปากหรืออกรักทอ													
วันแรก 5-6 วัน	ดูนม: 4-6 ครั้ง หรือบ่อยครั้ง													
วันแรก 7 วัน - 3 สัปดาห์	ดูนม: 6-8 ครั้ง หรือบ่อยครั้ง สันน้มนอกปากแบนหรืออกรักทอ													

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน		สื่อการสอน	เวลาที่ใช้	การประเมินผล	ผลการเรียนรู้ที่มุ่งหวัง
		กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน				
	<p>การรับประทานอาหารของสตรีที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อความต้องการ คือรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักผลไม้เพิ่มขึ้น และรับประทานอาหารประเภท แป้ง ข้าว น้ำตาลและไขมันเท่าเดิม ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุก ไม่ควร รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และคาเฟอีน ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสู้อายุมารับประทานเอง</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีคุณประโยชน์มากมาย บุคลากรทางสุขภาพควรมีทัศนคติและความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสามารถถ่ายทอดให้แก่มารดา ครอบครัว และบุคคลทั่วไปได้</p>						

บรรณานุกรม

- กรณิกการ วิจิตรสุคนธ์ และคณะ. (2554). แนวปฏิบัติตามบันได 10 ขั้น ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และโภชนาการเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลรส เจริญรัตน์ และ เกษมศรี ศรีสุพรรณดิฐ. (2557). Breastfeeding (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่). ค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2558, ที่มา: http://www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/2011/index.php?option=com_content&view=article&id=931:breastfeeding&catid=45&Itemid=561
- นิตยา สิ้นสุกใส และคณะ. (2554). ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และ โภชนาการเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- พรนภา ตั้งสุขสันต์. (2555). การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสตรีตั้งครรภ์ Breastfeeding Promotion in Pregnant women. *Journal of Public Health Nursing* , 25 (3): 103-119.
- มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย. (มปป.). แผนงานส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. ค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2558, ที่มา: <http://www.thaibreastfeeding.org/page.php?id=266>