



หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง ความไม่ประมาท โดยคำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำ

หน่วยที่ 11


Titaree.pha

เนื้อหา



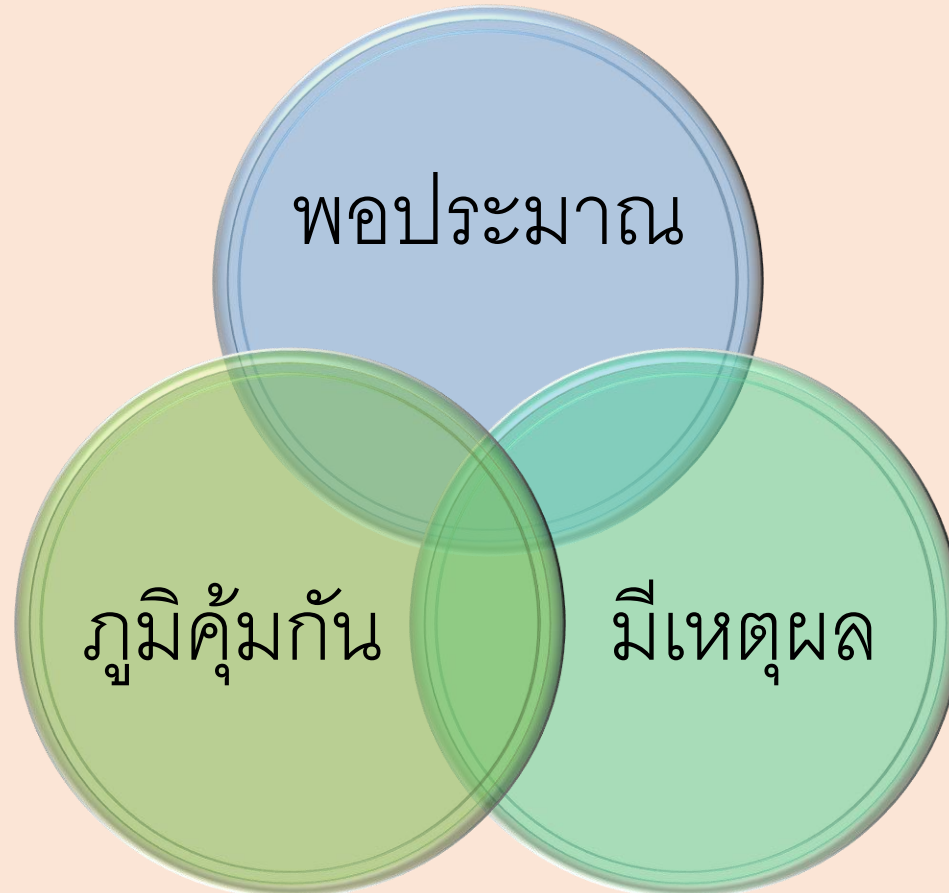
วัตถุประสงค์

- บอกแนวคิดหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการตั้งครรม์และการดูแลหลังการคลอด
- บอกความหมายของสุขภาพพอเพียงในหญิงตั้งครรม์
- ยกตัวอย่างสุขภาพพอเพียงในหญิงตั้งครรม์ หลังคลอดและให้นมบุตรได้
- ยกตัวอย่างหลักคิดการประยุกต์ใช้สำหรับพยาบาลในการดูแลหญิงตั้งครรม์ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้



หลักเศรษฐกิจ
พอเพียง....ว่าด้วย
เรื่องใด??

หลักเศรษฐกิจพอเพียง



ความ
รู้

คุณธรรม

“ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง”

- พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่ประชาชนชาวไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517



ดั่งเศรษฐกิจพอเพียง
Sufficiency Economy

**สร้างหลักประกันสุขภาพที่เป็นธรรม ทั่วถึง มีคุณภาพ
มาตรฐาน**

**สร้างระบบภูมิคุ้มกัน เตรียมพร้อมรับมือผลกระทบโรค
และภัยคุกคามทางสุขภาพ**

สร้างทางเลือกสุขภาพที่มีความหลากหลาย

มีระบบสุขภาพฐานความรู้

ระบบสุขภาพพอเพียง: ภาพลักษณ์พึงประสงค์

สร้างรากฐาน
ความเข้มแข็งทางสุขภาพ
ในระดับครอบครัว
และชุมชน

รอบคอบ
พอประมาณ
อย่างมีเหตุผล
ด้านการเงิน/คลัง
สุขภาพในทุกระดับ

ใช้เทคโนโลยี
อย่างรู้เท่าทัน
และเหมาะสม

บูรณาการ
บริการสุขภาพ
ให้มีความสมดุล

มีระบบภูมิคุ้มกัน
ที่เป็นการสร้าง
หลักประกันและ
คุ้มครองสุขภาพ

มีคุณธรรม
จริยธรรม



สุขภาพเพื่อพ่อ
ชีวิตพอเพียง

สุขภาพพอเพียงในหญิงตั้งครรภ์





1. การอยู่แบบพอเพียง

- สุขภาพดี
- อยู่แบบพอเพียง ไม่กินหวานเกิน
- บริโภคอาหารบำรุงอย่างเหมาะสม
- ป้องกันโลหิตจาง



ฉบับที่สุขภาพ! แม่และเด็ก



ชื่อ-นามสกุล

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง

ใช้ประกอบการแจ้งเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเพิ่มชื่อในทะเบียนบ้าน

2. ฝากครรภ์สม่ำเสมอ

- สม่ำเสมอ
- ตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์
- หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ

3. การหลีกเลี่ยงความ เสี่ยงต่างๆ



การไม่สูบบุหรี่



ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ไม่ใช้ยาหรือสารเสพติดที่จะทำให้ลายสุขภาพ



ไม่ซื้ออาหารเสริมตามการโฆษณาชวนเชื่อ

4. การปฏิบัติตนในการดูแลตามหลักภูมิคุ้มกันในการป้องกันสุขภาพ

WOMEN & GIRLS THROUGH SAFE ABORTION

Policies and practices that reduce barriers to safe abortion help women and girls around the world avoid the dangerous — or even fatal — consequences of unsafe abortion.



การป้องกันการแท้ง

- ป้องกันการติดเชื้อ
- ป้องกันการเกิดแรงกระทบกระแทกภายในครรภ์
- ป้องกันการเกิดภาวะมดลูกหดรั้งตัวจากภาวะเครียด
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด
- ในกรณีที่เริ่มมีเลือดออกเล็กน้อย ให้อาหารอ่อน ย่อยง่าย มีกากน้อย ห้ามแบ่งถ่ายอุจจาระ ห้ามร่วมเพศ

การป้องกันการตก เลือดระยะคลอด



รักษาโรคเลือดและ
ภาวะโลหิตจาง
ในขณะที่ตั้งครรภ์ให้
หาย



เฝ้าระวังในรายที่มี
ความเสี่ยงสูงต่อ
การตกเลือด โดย
การซักถามประวัติ



ป้องกันมิให้การ
คลอดล่าช้าเกินไป



ทำคลอดทารกและ
รกอย่างถูกวิธี



การรักษาตาม
สาเหตุ

การป้องกันการตก เลือดหลังคลอด



มดลูกหดตัวไม่ดี ให้ยากระตุ้นเข้าทางหลอดเลือดดำ ร่วมกับการ
คลึงนวด หากไม่ได้ผลต้องผ่าตัด



ช่องทางคลอดฉีกขาด เย็บแผลให้ครอบคลุม



รกก้าง ทำการล้างรกหรือขูดมดลูก



มดลูกปลิ้น ต้องรีบให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ ให้ยาสงบ แล้ว
ทำการพลิกมดลูกในอยู่ในสภาพปกติ



แก้ไขภาวะความดันโลหิตต่ำโดยให้สารน้ำทางหลอดเลือด
รวมทั้งแก้ไขภาวะเลือดไม่แข็งตัว

สุขภาพพอเพียงในหญิงหลังคลอดและให้นมบุตร



- สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- ความช่วยเหลือสนับสนุนต่อครอบครัว

<https://www.youtube.com/watch?v=vtLMLMLGvD4>



การอยู่ไฟหลังคลอด

- เชื่อในคุณค่าของการเคาะพื่อฟังกผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน
- ปรับทัศนคติ และให้ความรู้ที่ถูกต้องเพื่อความร่วมมือในการปฏิบัติตัวหลังคลอด

สมุนไพร บำรุงน้ำนม

ตัวอย่างอาหารบำรุงน้ำนม

 <p>หัวปลี</p> <p>ยำปลีกุ้งสด ยำปลีปลากระป๋อง ปลาช่อนยำปลี ทอดมันปลีกล้วย ห่อหมกปลีกล้วย</p>	 <p>ฟักทอง</p> <p>ผัดฟักทองใส่ไข่ใส่หมู แกงเลียงฟักทอง ฟักทองนึ่งกินกับน้ำพริก</p>	 <p>ใบกระเพรา</p> <p>ผัดกระเพรา หมู-ไก่-กุ้ง-ปลาหมึก</p>	 <p>ขิง</p> <p>น้ำขิง ขิงผัดไก่-หมู เต้าฮวยน้ำขิง</p>
 <p>พริกไทย</p> <p>พริกไทยอ่อนผัด กับหมู-ตับ-ไก่</p>	 <p>มะละกอ</p> <p>มะละกอผัดไข่ แกงส้มมะละกอ มะละกอสุก</p>	 <p>ตำลึง</p> <p>แกงเลียงตำลึง แกงกะทิลูกตำลึง</p>	 <p>มะรุม</p> <p>แกงส้มใบหรือดอกมะรุม</p>





สุดยอดอาหารสมุนไพร! เพิ่มน้ำนมแม่
ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพ **"ช่วยลูกสมองดี"**

สมุนไพรบำรุงน้ำนม

- เจริญอาหาร
- การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- มีผลทางจิตใจ
- ตัวอย่างใบกระเพรา, กุยช่าย, กลั้วน้ำว้า, หัวปลี, มะละกอ, ฟักทอง, ผักชีลาว, ชিং
- แกงเลียง, ไก่ผัดขิง, กุยช่ายผัดตับ, แกงฟักทอง หรือ น้ำขิง ร้อนๆ

ตัวอย่างอาหารที่หญิงให้นมลูกควรได้รับใน 1 วัน

• อาหารกลุ่มข้าว, แป้ง	9	ทัพพี
• อาหารกลุ่มผัก	7	ทัพพี
• อาหารกลุ่มผลไม้	7	ส่วน
• อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์	12	ช้อนกินข้าว
• อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม	3	แก้ว
• อาหารกลุ่มไขมัน	5	ช้อนชา



ตัวอย่างอาหารที่หญิงให้นมลูกควรได้รับใน 1 มื้อ

- | | | |
|------------------------------|-----|-------------|
| • อาหารกลุ่มข้าว, แป้ง | 3 | ทัพพี |
| • อาหารกลุ่มผัก | 2-3 | ทัพพี |
| • อาหารกลุ่มผลไม้ | 2-3 | ส่วน |
| • อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ | 4 | ช้อนกินข้าว |
| • อาหารกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม | 1 | แก้ว |
| • อาหารกลุ่มไขมัน | 1-2 | ช้อนชา |





หลักคิดประยุกต์ใช้สำหรับพยาบาล

ความเชื่อต้องอยู่บนพื้นฐานของสติ

ความเชื่อต้องอยู่บน พื้นฐานของสติ

- พยาบาลไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงความเชื่อเหล่านั้น
- ควรพิจารณาให้รอบคอบว่าความเชื่อที่บอกกันต่อมานั้นเป็นเรื่องที่สามารถทำได้หรือไม่



อาหารที่ดี อาจจะไม่ใช่อาหารที่แพง

- อาหารที่ดีหมายถึงอาหารที่มีประโยชน์ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ ไม่เป็นของทอด ของมัน ของเค็ม ของเผ็ด จนเกินไป
- การกินอาหารแพงจนเกินตัวอาจจะทำให้เกิดปัญหาด้านการเงินหลังการคลอดบุตรได้ และเกิดความเครียดตามมาได้



คุณภาพ ปริมาณ ราคา ต้องไม่เกินตัว



แม่และเด็กทุกคนคงอยากจะซื้อของที่ดีที่สุด
ให้กับทารก



ต้องมีสติรู้จักพอประมาณของงบประมาณ
ของตัวเอง “**สิ่งของไม่สำคัญเท่าจิตใจ**”

หมั่นศึกษาหาความรู้เรื่องเด็กอยู่เสมอ

- การมีสติ รู้ตัวตน รู้จักประมาณ เป็นหลักสำคัญ ข้อสุดท้ายในการดูแลหญิงตั้งครรภ์คือความรู้



ตั้งครรภ สำหรับแม่มือใหม่

หมั่นศึกษาหาความรู้เรื่องเด็กอยู่เสมอ

- พ่อแม่ทุกคนควรจะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความเข้าใจและภูมิคุ้มกันอย่างเต็มที่ว่าควรเลี้ยงบุตรอย่างไร



ตั้งครรภ สำหรับแม่มือใหม่

หมั่นศึกษาหาความรู้เรื่องเด็กอยู่เสมอ

- การเตรียมตัวก่อนคลอด
หลังคลอด
- หรือแม้แต่การเบิกจ่ายสิทธิ
ต่างๆไม่ว่าจะเป็นบัตรทอง
หรือ ประกันสังคมต้องทำ
อย่างไร



ตั้งครรภ์ สำหรับแม่มือใหม่

คำถาม/ตอบข้อสงสัย?

