



# การพยาบาลมารดาหลังคลอด : แบบแผนสุขภาพ

## Postpartum Maternal Nursing Care : The Functional Health Patterns



การพยาบาลมารดาหลังคลอด : แบบแผน  
WY157 ศ675ก 2564



B0024109  
bib:13399116989

ศุภวดี แถวเพ็ญ  
รดา สิงห์ศิริเจริญกุล  
วรรณพร คำพิลา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ขอนแก่น คณะพยาบาลศาสตร์  
สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

การพยาบาลมารดาหลังคลอด : แบบแผนสุขภาพ

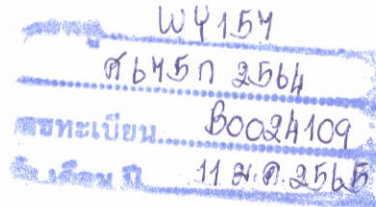
Postpartum Maternal Nursing Care : The Functional Health Patterns

สงวนลิขสิทธิ์ตาม พระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ISBN : 978-616-11-4741-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564

จำนวน 200 เล่ม



ผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพันธ์ ศิริพันธ์

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

รองศาสตราจารย์ ดร.นันทนา ธนาโนวรรณ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญารัตน์ ลาภวงศ์วัฒนา

ผู้เชี่ยวชาญด้านการเรียนการสอนการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้แต่ง

นางสาวศุภาวดี แฉวเพ็ญ

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น

นางสุธิดา สิงห์ศิริเจริญกุล

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น

นางสาววรรณพร คำพิลา

อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลมารดาทารก

และการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น

จัดพิมพ์โดย : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น กระทรวงสาธารณสุข

ออกแบบปก นางสาวน้ำฝน เอี่ยมวิริยาวัฒน์

ราคา 120 บาท

พิมพ์ที่ : บริษัท เพ็ญพรินต์ติ้ง จำกัด เลขที่ 2 หมู่ 3 ถนนโพธิสาร

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

โทรศัพท์ 0-4322-0582, 0-4332-6739, 0-4332-8459

E-mail: penprint@hotmail.com

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญรูปภาพ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1	
บทนำ	
ความหมายของแบบแผนสุขภาพ	1
ชนิดของแบบแผนสุขภาพ	2
การนำแบบแผนสุขภาพมาใช้ในการพยาบาลมารดาหลังคลอด	3
แบบแผนที่ 1 การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ	3
แบบแผนที่ 2 อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	5
แบบแผนที่ 3 การขยับถ่าย	6
แบบแผนที่ 4 กิจกรรมและการออกกำลังกาย	7
แบบแผนที่ 5 การพักผ่อน นอนหลับ	7
แบบแผนที่ 6 สติปัญญาและการรับรู้	8
แบบแผนที่ 7 การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์	8
แบบแผนที่ 8 บทบาทและสัมพันธภาพ	9
แบบแผนที่ 9 เพศและการเจริญพันธุ์	9
แบบแผนที่ 10 การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด	11
แบบแผนที่ 11 คุณค่าและความเชื่อ	12
บทที่ 2	
มโนทัศน์เกี่ยวกับระยะหลังคลอด	
ความหมายของระยะหลังคลอด	15
การแบ่งระยะหลังคลอด	15

## สารบัญ

	หน้า
การเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์	16
มดลูก	16
ปากมดลูก	18
ช่องคลอด	19
ฝีเย็บ	19
การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ	19
ระบบหัวใจและหลอดเลือด	19
ระบบฮอร์โมน	21
ระบบทางเดินปัสสาวะ	22
ระบบทางเดินอาหาร	23
ระบบผิวหนัง	23
ระบบประสาท	23
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางลดลงหลังคลอด	24
ความอ่อนเพลีย	24
น้ำหนักลด	24
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสริม	24
การเปลี่ยนแปลงของเต้านม	24
กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม	27
การตกไข่และการมีประจำเดือน	28
การเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคมในระยะหลังคลอด	29
การปรับตัวต่อบทบาทมารดา	30
ความผูกพันและสัมพันธภาพ	31

สารบัญ

	หน้า
	32
	33
บทที่ 3	37
	38
	42
	42
	42
	57
บทที่ 4	61
	61
	61
	61
	62
	63
	64
	66
	67
	70
	70
	75
	86
	86

## สารบัญ

		หน้า
บทที่ 5	กรณีศึกษาการพยาบาลมารดาหลังคลอด	
	กรณีศึกษาที่ 1 มารดาหลังคลอดระยะ 24 ชั่วโมงแรก	91
	กรณีศึกษาที่ 2 มารดาหลังคลอดระยะ 48 ชั่วโมง	105
ดัชนี		121

## สารบัญรูปภาพ

รูปที่		หน้า
รูปที่ 2.1	แสดงการลดระดับของมดลูก	17
รูปที่ 2.2	แสดงปากมดลูกก่อนคลอดและปากมดลูกหลังคลอด	19
รูปที่ 2.3	แสดงเต้านมของมารดาหลังคลอด	25
รูปที่ 2.4	แสดงกลไกการหลั่งน้ำนม (let-down reflex)	28
รูปที่ 3.1	ท่าบริหารหน้าท้องท่าที่ 1	46
รูปที่ 3.2	ท่าบริหารหน้าท้องท่าที่ 2	47
รูปที่ 3.3	ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ต้นขา หน้าท้อง และสะโพกท่าที่ 3	47
รูปที่ 3.4	ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ต้นขา หน้าท้อง และสะโพกท่าที่ 4	47
รูปที่ 3.5	ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา ต้นขา หน้าท้อง และสะโพกท่าที่ 5	48
รูปที่ 3.6	ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก ออกท่าที่ 6	48
รูปที่ 3.7	ท่าบริหารช่วยขับน้ำคาวปลาท่าที่ 7	48
รูปที่ 3.8	แสดงท่าทารกนอนขวางบนตัก (Cradle hold)	53
รูปที่ 3.9	แสดงท่าทารกนอนขวางบนตักแบบประยุกต์ (Modified/cross cradle hold)	54
รูปที่ 3.10	แสดงท่าอุ้มทารกแบบอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)	54
รูปที่ 3.11	แสดงการให้นมบุตรในท่านอน (Side lying position)	55
รูปที่ 4.1	แสดงท่าคาล์ฟไรด์	73
รูปที่ 4.2	แสดงท่าพลาเย (Pile)	73
รูปที่ 4.3	แสดงท่า ร็อกอะบาย (Rock-a-bye) หรือ ท่า Side Lunges	74
รูปที่ 4.4	แสดงท่า ฮิปบริดจ์ (Hip Bridges)	74
รูปที่ 4.5	แสดงท่า พูชอัพ (Push up)	75
รูปที่ 4.6	แสดงการบีบน้ำนม	81

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 2.1 ช่วงเวลาที่มีการตกไข่ครั้งแรกและการกลับมีประจำเดือนครั้งแรก โดยเฉลี่ยภายหลังคลอด	29
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างการจัดระบบข้อมูลตามกรอบแนวคิดแบบแผนทางด้านสุขภาพ	38
ตารางที่ 3.2 ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลมารดาหลังคลอด	40
ตารางที่ 3.3 สาเหตุของน้ำนมไม่พอและวิธีแก้ปัญหา	56
ตารางที่ 4.1 แสดงการจัดเก็บน้ำนมแม่ในรูปแบบต่างๆ อุณหภูมิ และระยะเวลาที่สามารถเก็บน้ำนม	81
ตารางที่ 4.2 การประเมินคะแนนการเข้าเต้าหรือ LATCH score	83
ตารางที่ 5.1 กำหนดการให้วัคซีนตามแผนงานสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค ของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2563	116