

ภาคผนวก ค

แผนการสอน

แผนการสอน เรื่อง การสอนและการฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ (ครั้งที่ 1)

ผู้สอน นางสาวปัญญกรณัย ยะเกษม

กลุ่มเป้าหมาย หญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมในขณะตั้งครรภ์ (กลุ่มทดลอง) จำนวน 10 คน

สถานที่ สหประชาสงเสริมสถานภาพสตรี บ้านพักฉุกเฉิน

จุดประสงค์ทั่วไป เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์
2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์
4. มีความรู้ และทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

วิธีการ

บรรยาย อภิปราย สารีต และสาธิตย้อนกลับ

เวลา

40-45 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
1. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงความหมายของความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกในครรภ์ได้	สัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารกในครรภ์ เป็นความรู้ที่คู่กันที่มารดา มีต่อทารกในครรภ์ ซึ่งความรู้ที่คู่กันนี้ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการเลี้ยงดู และพัฒนาการของทารกในอนาคต สัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารกในครรภ์ จะมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น เป็นลำดับขั้นตั้งแต่ทารกแรกเกิด จะมีการตั้งครรภ์ และจะชัดเจนขึ้นเมื่อมารดาได้รับการยืนยันว่ามีการตั้งครรภ์และมารดาเริ่มวางแผนการตั้งครรภ์ และจะชัดเจนขึ้นเมื่อมารดาได้รับการยืนยันว่ามีการตั้งครรภ์และมารดาเริ่มวางแผนการตั้งครรภ์ สัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารกในครรภ์นี้จะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามอายุครรภ์ การที่มารดามีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นต่อทารกในครรภ์ จะส่งผลให้ทารกภายหลังคลอดมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งผู้เป็นมารดาจะต้องมีความเข้าใจ และมีศิลปะในการดูแลลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แม้ว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดา	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ - ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตัวต่อหญิงตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขออนุญาตในการวิจัยจากหญิงตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์เรื่องต่างๆ ไป เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ขั้นนำเข้าสู่เนื้อหา - ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ว่ามีการวางแผนหรือความคาดหวังเกี่ยวกับลูกไว้อย่างไรบ้าง - ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ถึงความรู้ที่เกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ที่มีต่อทารกในครรภ์	- ภาพหญิงตั้งครรภ์	3 นาที	- หญิงตั้งครรภ์สามารถตอบและแสดงความคิดเห็นได้ - สังเกตพฤติกรรมหญิงตั้งครรภ์ขณะซักถามและแสดงความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	และทารกในครรภ์จะสามารถเกิดขึ้นได้เองตามสัญชาตญาณของความเป็นแม่ แต่หากมารดาได้รับความรู้และมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การได้ ทดลองปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อช่วยส่งเสริม การยอมรับความเป็นบุคคลของทารกในครรภ์ และการยอมรับการตั้งครรภ์ ได้รับความรู้และ ฝึกทักษะในการได้ตอบคำถามทารกในครรภ์ การ สัมผัสทารกทางหน้าท้องพร้อมกับการ จินตนาการถึงทารก และการเตรียมตัวเพื่อเลี้ยงดู ทารก ก็จะสามารถทำให้มารดามีสัมพันธภาพที่ ดีต่อทารกตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ต่อเนื่องไป จนถึงระยะหลังคลอด ซึ่งสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นระหว่างมารดาและทารกนี้จะคงทน ถาวร และมีผลต่อการอยู่รอดและพัฒนาการของทารก ในระยะต่อไป	- ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ ถึงการ มีปฏิสัมพันธ์กับทารกในครรภ์ ว่าหญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติหรือไม่ อย่างไรบ้าง - ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ เกี่ยวกับ ความหมายของความสัมพันธภาพ ระหว่างมารดาและทารกในครรภ์ ในพระคัมภีร์ของหญิงตั้งครรภ์				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
2. หุญซึงต้งครรภัก	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย	- ผู้วิจัยซักถามหุญซึงต้งครรภัก ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง	ภาพการเปลี่ยนแปลง	5 นาที	- หุญซึงต้งครรภักบอกถึงการเปลี่ยนแปลง	
สามารถอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจได้	มดลูก จะมีขนาดขยายใหญ่ขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับการเติบโตของลูกน้อย ช่วงหลัง 3 เดือนอาจลดน้ำหนักได้เล็กน้อย ๓-๔ ปอนด์ (ประมาณหนึ่งหัวหน่าว) แล้วค่อยๆ โตไปจนถึงระดับสะตือและถึงใน ๓ เดือนที่ 8-9 ซึ่งจะทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัดมากและมดลูกจะยุบลงภายหลังคลอด	- ผู้วิจัยสรุปที่หุญซึงต้งครรภักตอบ และอธิบายเนื้อหาที่ถูกต้องแก่หุญซึงต้งครรภัก	แปลงด้านร่างกาย หุญซึงต้งครรภัก		ทางด้านร่างกาย และจิตใจได้	
	เป้าหมาย มีขนาดใหญ่ขึ้นเนื่องจากปฏิกิริยาทางคำนำสนอร์โมนทำให้เต้านมเตรียมตัวสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงทารก และหัวนมจะมีสีคล้ำ	- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หุญซึงต้งครรภักแสดงความคิดเห็น			- สังเกต	
	น้ำหนัก ช่วงระยะ 7 เดือนแรกน้ำหนักจะเพิ่มขึ้น 2 กก./เดือนหรือตลอดการตั้งครรภ์จะเพิ่มขึ้น 10-12 กก.	- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หุญซึงต้งครรภักซักถาม			พฤติกรรมของหุญซึงต้งครรภัก	
	ผิวหนัง 90% ของหุญซึงต้งครรภัก พบว่ามีภาวะผิวหนังเพิ่มขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ บริเวณที่พบผิวสีเข้มขึ้น ได้แก่				ขณะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	บริเวณรอบหัวนม เส้นกลางท้อง รักแร้ รอบทวารหนัก นอกจากนั้นพบว่า ไข่ฝักกระและแผลเป็นคล้ายๆ ใต้ระหว่างตั้งครรภ์หญิง ตั้งครรภ์จะพบว่ามีความคล้ายกันตั้งแต่ช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และจะค่อยๆ จางลงหลังคลอด หัวใจ เมื่อมดลูกโตขึ้น ทำให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจน้อยมีผลให้เหนื่อยง่ายและความดันโลหิตลดลง ระบบทางเดินหายใจ ปอดมีความจุลดลง เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้นไปดัน ทำให้หายใจเร็วขึ้น ระบบทางเดินปัสสาวะ "ไตมีขนาดใหญ่ขึ้น ท่อไตขยายใหญ่ มีเลือดไหลผ่านไต่มากขึ้น และมดลูกมีขนาดใหญ่ขึ้นจะกดกระเพาะปัสสาวะทำให้ปัสสาวะบ่อย					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลง มีผลให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องผูก อาจเกิดริดสีดวงทวารได้ ควรรับประทานอาหารที่มีกากใย คัดค้าน้ำมันพืช ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ระบบกระดูกและโครงสร้าง อาจเกิดอาการปวดหลังได้เนื่องจากกระดูกสันหลังโค้งจากการที่มดลูกถ่วงไปด้านหลังน้ำหนักทำให้ต้องแอ่นหรือเกร็งกล้ามเนื้อหลังมากกว่าปกติ หรือปวดบริเวณหัวไหล่ และบริเวณก้นจากอาการยึดขยายของเอ็นยึดข้อต่อเพื่อเตรียมตัวสำหรับการคลอด ระบบประสาท อาจเกิดอาการตะคริว ขาที่แขนขา เนื่องจากช่วงนี้ร่างกายจะมีฟอสเฟตมากเกินไป มีแคลเซียมในกระแสเลือดน้อย เมื่อมีเลือดคั่งที่บริเวณช่องมาก ๆ จะมีภาวะเป็นกรดมากทำให้แคลเซียมในเลือดลดต่ำลงจึงเกิด					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	ตะคริวขึ้น ส่วนใหญ่จะเป็นตอนกลางคืน สามารถบรรเทาได้ด้วยกรวดขนาดเล็กป้อนเข้าให้ข้อขึ้นเพื่อให้อึดขึ้นนอนหงายตัว และควรเพิ่มอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม <u>การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ</u> นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจก็เป็นอีกความเปลี่ยนแปลงที่คนแม่ต้องเผชิญ โดยการตั้งครรภ์แต่ละช่วงอาจมีความเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันไปบ้าง ดังนี้ ช่วง 3 เดือนแรก อารมณ์คนแม่จะแปรปรวนได้ง่าย จะหงุดหงิด จี๋ โหม ใจน้อย หรือเกิดความสับสนขึ้นในใจ อันเป็นผลมาจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในช่วงตั้งครรภ์ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ทำให้รู้สึกอึด ไม่สบายตัวเหมือนก่อนตั้งครรภ์					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	ช่วงเดือนที่ 4-6 ช่วงนี้อารมณ์คุณแม่จะดีขึ้น เนื่องจากสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และรู้สึกดีขึ้นกับการตั้งครรภ์ ช่วง 3 เดือนสุดท้าย ความวิตกกังวลเริ่มกลับมา คุณแม่อาจกลัวการคลอด กลัวทารกคลอดออกมาไม่สมบูรณ์หรือพิการ กังวลเรื่องการเลี้ยงลูก กังวลเรื่องภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว					

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
3. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงอาการเจ็บครรภ์ และการพัฒนาของการทารกในครรภ์ได้	การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ มีพัฒนาการดังนี้ เดือนแรก ระบุว่า ตัวอ่อน ยังไม่มีรูปร่างที่ชัดเจน จะมีพัฒนาการของส่วนสมองและไขสันหลัง เดือนที่ 2 หรือ 8 สัปดาห์ ตัวอ่อนเริ่มยาวขึ้น คล้ายลูกน้ำเริ่มเห็นเป็นส่วนหัวและคอ โครงหน้ามีส่วนจมูก ปาก คางและหู หัวใจเริ่มมีพัฒนาการ แขน ขา เริ่มมองเห็นได้ชัด เดือนที่ 3 หรือ 12 สัปดาห์ ระยะนี้เริ่มเรียกตัวอ่อนว่าทารก โครงสร้างของหน้าตาจะชัดเจน ศีรษะจะใหญ่กว่าลำตัว นิ้วมือ นิ้วเท้าพัฒนาสมบูรณ์ มีเล็บ มองเห็นอวัยวะเพศชัดเจนขึ้น เดือนที่ 4 หรือ 16 สัปดาห์ ทารกจะมีกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น หัวใจเต้นแรง ขี้อ้ว พัฒนาการอย่างสมบูรณ์ ทารกเคลื่อนไหวได้ดี มี	- ผู้วิจัยซักถามหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับพัฒนาการของทารกในครรภ์ที่หญิงตั้งครรภ์สามารถสังเกตเห็นได้ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและอธิบายเนื้อหาที่ถูกต้องแก่หญิงตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม	- รูปภาพพัฒนาการของการทารกในครรภ์แต่ละระยะ	5 นาที	- หญิงตั้งครรภ์บอกถึงพัฒนาการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ - สังเกตพฤติกรรม ของหญิงตั้งครรภ์ขณะซักถามและแสดงความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	จนอ่อน ๆ ปกคลุมตามร่างกาย อวัยวะเพศชัดเจน คุณแม่ครรภ์หลังจะรู้สึกถูกคันเป็นครั้งแรก เดือนที่ 5 หรือ 20 สัปดาห์ ทารกจะมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น เริ่มสร้างฟันน้ำนมแต่อยู่ในเหงือก มีผมบนศีรษะ มีใบปกคลุมตามร่างกายมากขึ้น เซลล์สมองสร้างคราบและต่อไปจะขยายขนาดสมองและเส้นใยประสาท คุณแม่ครรภ์แรกจะรู้สึกถูกคันเป็นครั้งแรก เดือนที่ 6 หรือ 24 สัปดาห์ ผิวหนังทารกจะดูเหี่ยวย่น มีเส้นลายมือลายเท้า ทารกจะมีการดูดนิ้วมือเป็นพัก ๆ บางครั้งสะอึก ได้ยินเสียงที่เกิดขึ้นภายในตัวแม่ เดือนที่ 7 หรือ 28 สัปดาห์ ทารกจะมีผิวหนังเต่งตึงขึ้น มีไขมันปกคลุมทั่วตัวเพื่อให้ความ					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	อบอุ่น ปอดพัฒนาขึ้นพร้อมที่จะทำงาน เดือนที่ 8 หรือ 32 สัปดาห์ ทารกจะมีขนาดใกล้เคียงกับเด็กแรกเกิดน้ำหนักประมาณ 1,100 กรัม เริ่มกลืนหัวเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ดันแรงจนสามารถสังเกตเห็นได้จากหน้าท้องแม่ เดือนที่ 9 หรือ 36 สัปดาห์ ทารกจะมีไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ใบหน้าและลำตัวแดงตึง เติบโต ลำตัวยาวประมาณ 45 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 2,200 กรัม เดือนที่ 10 หรือ 40 สัปดาห์ ทารกจะเจริญเติบโตเต็มที่ ลำตัวยาวประมาณ 50 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 2,500-3,200 กรัม มีไขปกคลุมตามลำตัว หนึ่งสัปดาห์มีผมยาวประมาณ 2-3 ซม. ส่วนตัวของทารกเคลื่อนไหว ค้างค้ำดันปากมดลูก และคลอดเมื่อครบกำหนด					

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
4. ห่วงตั้งครรภ์สามารถนับและบันทึกการตั้งครรภ์ในครรภ์ได้	การคืนของทารกในครรภ์เป็นสิ่งที่ยืนยันถึงการมีชีวิตอยู่ของลูก เมื่อหญิงตั้งครรภ์รับรู้ถึงการคืนของทารกในครรภ์ครั้งแรก จะรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจว่าลูกมีชีวิต ทำให้รู้สึกผูกพันกับลูกมากยิ่งขึ้น ความรู้สึกเด็กคืนในครรภ์แรกจะเริ่มเมื่ออายุครรภ์ 18-20 สัปดาห์ และในครรภ์หลังประมาณ 16-18 สัปดาห์ ซึ่งองค์ประกอบที่มีผลต่อการคืนของทารกในครรภ์ ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือด ทำทางของหญิงตั้งครรภ์ และถึงกระตุนจากภายนอก เช่น เสียงภายนอก แสง การนับและบันทึกการคืนของทารกในครรภ์จะช่วยให้มารดาสามารถประเมินสุขภาพของทารกได้ด้วยตัวเองในเบื้องต้น	-ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ ว่าเริ่มรู้สึกทารกในครรภ์คืน เมื่ออายุครรภ์เท่าใด -ผู้วิจัยถามถึงการตั้งครรภ์ว่าเมื่อทารกในครรภ์คืน หญิงตั้งครรภ์รู้สึกอย่างไรบ้าง และทำอย่างไรบ้าง -ผู้วิจัยสรุปในสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ตอบ และอธิบายถึงการนับและบันทึกการคืนของทารกในครรภ์ -ผู้วิจัยสอนให้หญิงตั้งครรภ์และลงบันทึกการคืนของทารกในครรภ์ในรูปแบบฟอร์ม -ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม -ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์แสดงความคิดเห็น	-ภาพตัวอย่างแบบบันทึกการคืนของทารก -แผ่นพับการถึงบันทึกการคืนของทารก	5 นาที	-หญิงตั้งครรภ์บอกและแสดงวิธีการนับและบันทึกการคืนของทารกได้ -สังเกตพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ขณะซักถามและแสดงความความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
5. หยั้งตั้งครรรก สามารถฟังเสียง หวัใจของทารกใน ครรรกโดยให้หวั ได้	ทารกในครรรกจะม่การเจริญเติบโตและ พัฒนาการอย่างต่อเนื่อง และการฟังเสียง หวัใจของทารก สามารถเริ่มฟังได้เมื่ออายุ ครรรก 8 สัปดาห์ โดยการใช้เครื่องฟังที่มี ประสิทธิภาพ และจะเริ่มฟังได้ด้วยหวัฟัง เมื่อ อายุครรรกได้ 20 สัปดาห์ อัตราการเต้นของ หวัใจของทารกปกติประมาณ 120 — 160 คร้ง/นาที	- ผู้วิจัยสอนให้หยั้งตั้งครรรกใช้หวัฟัง ฟังเสียงหวัใจของทารก - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หยั้งตั้งครรรกได้ ทดลองใช้หวัฟัง ฟังเสียงหวัใจของทารก - ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้หยั้งตั้งครรรก แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้หยั้งตั้งครรรก ซักถาม	- หวัฟัง	2 นาที	- หยั้งตั้งครรรก สามารถฟัง เสียงหวัใจของ ทารกในครรรก ได้ - สังเกต พฤติกรรมของ หยั้งตั้งครรรก ขณะฟังเสียง หวัใจทารก - สังเกต พฤติกรรมของ หยั้งตั้งครรรก ขณะซักถาม และแสดง ความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
6. หยั้งตั้งครรรก สามารถ คล่า ส่วนต่าง ๆ ของ ทารกผ่านทาง หน้าท้องได้	ในช่วงเดื่อนที่ 8 หรือ 32 สัปดาห์ ทารก ในครรรกจะมีขนาดไกลเคียงกับเด็กทารก แรกเกิดและเริ่มกลับหัวเข้าสู่อึ่งเชิงกราน จึงทำให้สามารถสังเกตเห็นได้ทางหน้าท้อง แม้ การคล่าหรือสัมผัสสทารกทางหน้าท้อง สามารถบอกถึงลักษณะและท่าทางของ ทารกในครรรกได้ เช่น หลัง คีรยะ การคล่า หรือสัมผัสสทารกทางด้านหน้าท้องสามารถ ส่งเสริมให้หยั้งตั้งครรรกจินตนการถึง ทารกในครรรกได้	-ผู้วิจัยสาควิธีวิธีการ คล่าส่วนต่าง ๆ ของทารกในครรรกผ่านทางหน้าท้อง -ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้หยั้งตั้งครรรก ทดลอง คล่าส่วนต่าง ๆ ของทารกใน ครรรกผ่านทางหน้าท้อง -ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้หยั้งตั้งครรรก แสดงความคิดเห็น -ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้หยั้งตั้งครรรก ซักถาม	-ภาพ หยั้ง ตั้งครรรก กำลังถูบ หน้าท้อง	5 นาที	-หยั้งตั้งครรรก สามารถคล่าส่วน ต่าง ๆ ของทารก ในครรรกผ่านทาง หน้าท้องได้ -สังเกตพฤติกรรม ของหยั้งตั้งครรรก ขณะคล่าส่วน ต่าง ๆ ของทารก ในครรรกผ่าน ทางหน้าท้อง -สังเกตพฤติกรรม ของหยั้งตั้งครรรก ขณะซักถามและ แสดงความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
7. หญิงตั้งครรภ์สามารถแสดงออกถึงการมีส่วนร่วมภาพที่ดีต่อทารกในครรภ์ได้	เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีการติดต่อสื่อสารกับทารกในครรภ์ ซึ่งเป็น การแสดงให้ เห็นว่าหญิงตั้งครรภ์ยอมรับความเป็นบุคคลของทารกในครรภ์ ดังนั้นการพูดคุยกับทารกในครรภ์ การตั้งชื่อลูกและใช้ชื่อเรียกแทนทารกในครรภ์ จะพูดคุยกับทารกในครรภ์ การตอบเบา ๆ หรือลูบหน้าท้องบริเวณที่ลูกดิ้นมา กระพือ การทำเช่นนี้ทุกครั้งทารกในครรภ์ จะเกิดการเรียนรู้ว่าถ้าดิ้นมากจะทบทวนหน้าท้องของแม่ แม่จะมีการตอบสนองโดยการตอบเบา ๆ หรือลูบที่หน้าท้อง การทำเช่นนี้ประมาณ 3 - 4 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมระหว่างแม่และลูกที่มีต่อกัน โดยถ้าแม่ตอบเบา ๆ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่ได้ดิ้นก่อนลูกจะเตะกลับมามีทันที	- ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ถึงพฤติกรรมที่ปฏิบัติเพื่อเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างหญิงตั้งครรภ์และทารก - ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและอธิบายเนื้อหา - ผู้วิจัยสาธิตวิธีการตอบเบา ๆ หรือลูบบริเวณหน้าท้องขณะทารกในครรภ์ดิ้นมากระพือหน้าท้อง - ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ทดลอง ตอบเบา ๆ หรือลูบบริเวณหน้าท้องขณะทารกในครรภ์ดิ้นมากระพือหน้าท้อง - ผู้วิจัยมอบหมายกิจกรรมให้หญิงตั้งครรภ์ตอบเบา ๆ หรือลูบบริเวณหน้าท้องและพูดคุยกับทารกในครรภ์โดยเรียกชื่อตามที่ตั้งไว้ทุกครั้งทารกในครรภ์ดิ้น	- ภาพหญิงตั้งครรภ์กำลังลูบหน้าท้องและพูดคุยกับทารกในครรภ์	2 นาที	- หญิงตั้งครรภ์ออกวิธีปฏิบัติเพื่อโต้ตอบกับลูกทุกครั้งที่ได้ตอบกับลูกทารกในครรภ์ดิ้นได้ - สังเกตพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ขณะฝึกการตอบเบา ๆ หรือลูบบริเวณหน้าท้อง และขณะพูดคุยกับทารกในครรภ์	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
		- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รู้ผู้เกี่ยวข้องแสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รู้ผู้เกี่ยวข้องซักถาม			- สังเกต พฤติกรรม ของหญิง ตั้งครรภ์ขณะ ซักถามและ แสดงความ คิดเห็น	

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
8. หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกวิธีปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสมเกี่ยวกับ	ในระยะตั้งครรภ์ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายซึ่งอาจเกิดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้ เมื่อแน่ใจว่าตั้งครรภ์ควรรมาฝากครรภ์ทันที <u>อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์</u> ในอาหารที่รับประทานเป็นประจำของหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ โปรตีน ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยและสร้างน้ำนม ควรกินเพิ่มจากเดิม 1.5 เท่า อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์และถั่วเมล็ดแห้ง ควรรับประทานไข่วันละ 1-2 ฟอง นมสดวันละ 1-2 แก้ว เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ซึ่งจะได้ธาตุไอโอดีนด้วย อาหารประเภทเต้าหู้และนมถั่วเหลือง ก็มีประโยชน์ในการให้โปรตีน	- ผู้วิจัยศึกษานหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารในขณะตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและอธิบายในเนื้อหา - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม	- ภาพอาหารที่มีประโยชน์ต่อหญิงตั้งครรภ์	5 นาที	วิธี/เกณฑ์	
8.1 หญิงตั้งครรภ์สามารถอธิบายเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ได้					- หญิงตั้งครรภ์บอกเกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ได้ - สังเกตพฤติกรรมหญิงตั้งครรภ์ขณะซักถามและแสดงความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	เปลี่ยนน้ำตาล ช่วยให้พลังงาน ควรกินในปริมาณเท่าเดิมหรือน้อยลงเพราะถ้ากินมากจะทำให้แน่นอึดอัด ท้องอืดเนื่องจากอาหารไม่ย่อย และอ้วน ไขมัน ใช้เป็นพลังงานในการหลั่งน้ำนม ควรกินวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ถ้ากินมากจะเกิดการสะสม น้ำหนักเพิ่ม อ้วน ผักและผลไม้ มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก มีกากใยช่วยในการขับถ่ายควรกินวันละ 2-3 ถ้วย/วัน และผลไม้ทุกวัน น้ำ ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
8.2 หญิงตั้งครรภ์ สามารถอธิบาย เกี่ยวกับอาหาร ต้องห้ามสำหรับ หญิงตั้งครรภ์ได้	<u>อาหารต้องห้ามสำหรับหญิงตั้งครรภ์</u> อาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เป็นโรค กระเพาะอาหาร บวม และท้องอืด อาหารหมักดอง เพราะสารอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายถูกทำลายไปแล้ว อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะอาจมีพยาธิหรือเชื้อ โรค น้ำชา กาแฟ เพราะมีสารคาเฟอีนที่ทำให้ สั่น นอนไม่หลับ และจะทำให้ท้องผูกเป็น ปกติได้ง่าย น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง เพราะมีน้ำตาลเป็นส่วนผสม จะทำให้อ้วนได้ ง่าย ผงชูรส ถ้ากินมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการเวียน ศีรษะ อ่อนเพลีย อาเจียน	- ผู้วิจัยศึกษามหาวิทยาลัยตั้งครุฑเกี่ยวกับ อาหารต้องห้ามในขณะตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและ อธิบายในเนื้อหา - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครุฑ แสดงความความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครุฑ ซักถาม	- ภาพ อาหาร ต้องห้าม สำหรับ หญิงมี ครุฑ	2 นาที	- หญิง ตั้งครุฑ สามารถบอก ได้ว่าอาหาร ต้องห้าม สำหรับหญิง ตั้งครุฑมี อะไรบ้าง - ตั้งครุฑ พฤติกรรม หญิงตั้งครุฑ ขณะตั้งครุฑ และแสดง ความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
8.3 หญิงตั้งครรภ์ สามารถอธิบาย เกี่ยวกับกิจวัตร ประจำวันสำหรับ หญิงตั้งครรภ์ได้	กิจวัตรประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์ การแต่งกาย ควรสวมเสื้อหลวม ๆ ใส่สบาย รองเท้าที่ใส่สบาย เพื่อการทรงตัวที่ดี และช่วย ป้องกันการปวดหลังหรือลื่นหกล้ม การดูแลเหงือกและฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหาร เพื่อป้องกันฟันผุ ถ้าฟันผุควรไปพบทันตแพทย์ ทันที การอาบน้ำ ขณะตั้งครรภ์จะมีเหงื่อออกมากกว ปกติ ทำให้มีกลิ่นตัวแรงจึงควรอาบน้ำอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง การดูแลเต้านม เต้านมจะขยายขนาดใหญ่ขึ้น จึง ควรใช้ยาทรงขนาดที่เหมาะสมกับเต้านม เพื่อ ป้องกันการฟกชองของเต้านม ถ้าหัวนม ผิดปกติ เช่น สั้น บวม ควรปรึกษาแพทย์เพื่อ แก้ไขความผิดปกตินี้ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับ การให้นมบุตร	- ผู้วิจัยศึกษามหญิงตั้งครรภ์ - เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจวัตร - ประจำวันในขณะตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ - ตอบและอธิบายในเนื้อหา - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิง - ตั้งครรภ์แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิง - ตั้งครรภ์ซักถาม	- ภาพ - กิจวัตร - ประจำวัน - สำหรับ - หญิง - ตั้งครรภ์	2 นาที	- หญิง - ตั้งครรภ์ - สามารถบอก - ได้ว่ากิจวัตร - ประจำวัน - สำหรับหญิง - ตั้งครรภ์มี - อะไรบ้าง - สังเกต - พฤติกรรม - หญิงตั้งครรภ์ - ขณะซักถาม - และแสดง - ความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	การเดินทาง "ไม่ถึงเป็นข้อห้าม แต่ไม่ควรเดินทางไกลโดยไม่ได้เปลี่ยนท่าทางเกิน 2 ชั่วโมง จะทำให้เกิดการบวมที่ขา และในช่วง 3 เดือนแรก และ 3 เดือนหลังควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกลเพื่อป้องกันการแท้ง หรือการคลอดก่อนกำหนด การจับถ่าย ควรจับถ่ายทุกวัน เพราะขณะตั้งครรภ์ จะเกิดการท้องผูกได้ง่าย จนเป็นริดสีดวงแต่ไม่ควรกินยาระบาย และไม่ควรกลั้นปัสสาวะนาน ๆ เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่าย การพักผ่อน ควรพักผ่อนมากขึ้น เพราะช่วยทำให้ไม่เกิดอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ได้ เช่น ลดอาการแพ้ท้อง ควรนอนพักกลางวันอย่างน้อยวันละ 1/2 - 1 ชั่วโมง และยกขาสูงเล็กน้อยเพื่อลดอาการบวมที่เท้า และเวลากลางคืนควรนอนเต็มที่ยอย่างน้อย 8 ชั่วโมง					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
8.4 หญิงตั้งครรภ์ สามารถอธิบาย เกี่ยวกับสิ่งที่ควร หลีกเลี่ยงขณะ ตั้งครรภ์ได้	การออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบ การย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ท้องไม่ผูก และช่วย ผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การเดินเล่นในที่ที่มี อากาศบริสุทธิ์ หรือการออกกำลังกายเบา ๆ วันละ 30 นาที	การทำงาน สามารถทำได้ตามปกติ หลีกเลี่ยงการ ใช้กำลังมากเกินไปจนทำให้เกิดความเหนื่อยล้า หรืองานที่เกี่ยวข้องกับสารพิษ ควรยกหรือเคลื่อน ย้ายของอย่างถูกวิธี และควรมีการพักเป็นระยะ ๆ สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์				
	การป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งอาจเกิดจากความไม่ คล่องตัวในการปฏิบัติงานต่าง ๆ การทรงตัวไม่ดี ทำให้มีอุบัติเหตุได้ง่ายกว่าปกติ เช่น ลื่นหกล้ม ควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการไต่สูงทำสวนสูง การเดินในที่ลื่น การขึ้นบันไดที่สูงชัน หรือการ ทำงานด้วยความเร่งรีบ	- ผู้วิจัยซักถามหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับ สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงในขณะตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและ อธิบายในเนื้อหา - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ แสดงความคิดเห็น	- ภาพสิ่ง 2 นาที ที่ฟัง หลีกเลี่ยง ขณะ ตั้งครรภ์ ตั้งครรภ์ 3 ข้อ		- หญิงตั้งครรภ์ บอกถึงสิ่งที่ ควรหลีกเลี่ยง ขณะตั้งครรภ์ ได้อย่างน้อย 3 ข้อ	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	ยา ไม่ควรซื้อกินเอง ถ้าเจ็บป่วยควรไปพบแพทย์เพราะยาบางตัวอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ บุหรี่ยังมีผลทำให้ความอยากอาหารลดลง และส่งผลให้ทารกในครรภ์น้ำหนักน้อย สมองผิดปกติ พักการ หรืออาจเสียชีวิต เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ทารกที่คลอดออกมาเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง น้ำหนักตัวน้อย ปัญญาอ่อน หรือพิการได้ สารเสพติด จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตัวน้อย สมองผิดปกติ ทารกโตช้าในครรภ์ ทารกพิการแต่กำเนิด หรืออาจเสียชีวิต รังสีเอ็กซ์ การสัมผัสรังสีเอ็กซ์โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ หรือมีพัฒนาการทางสมองผิดปกติ	- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยตั้งคำถาม			- สังเกต พฤติกรรม หญิงตั้งครรภ์ ขณะซักถาม และแสดง ความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
8.5 หญิงตั้งครรภ์ สามารถอธิบาย เกี่ยวกับอาการ ผิดปกติขณะ ตั้งครรภ์ได้	อาการผิดปกติที่ต้องรีบไปพบแพทย์ * เป็นลม หน้ามืดบ่อยๆ ใจสั่น หายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะเมื่อตั้งครรภ์เกิน 6 สัปดาห์ไปแล้ว * สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัดเจน * ปวดศีรษะมากบ่อยๆ หรือปวดติดต่อกันนานๆ * บวมที่เท้าและลามมาที่ท้อง มือ และหน้า * ปัสสาวะไม่สะดวก * น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว * ปวดท้องรุนแรง * ถูกในท้องคั้นบ่อยลงหรือหยุดคั้น * มีน้ำคร่ำไหลออกมาทางช่องคลอด * มีเลือดออกทางช่องคลอด	- ผู้วิจัยซักถามหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับอาการผิดปกติในขณะตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและอธิบายในเนื้อหา - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม	- ภาพอาการผิดปกติที่ต้องไปพบแพทย์	2 นาที	- หญิงตั้งครรภ์บอกถึงอาการผิดปกติที่ต้องรีบไปพบแพทย์ได้อย่างน้อย 5 ข้อ - สังเกตพฤติกรรมหญิงตั้งครรภ์ขณะซักถามและแสดงความวิตกกังวล	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นคุณแม่อึ้งควรปฏิบัติตามกิจกรรมเหล่านี้ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อเป็นการ เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทารกในครรภ์ และในการพบกันครั้งต่อไป คุณแม่จะได้รับ ความรู้และทักษะในการส่งเสริมสัมพันธภาพ ต่อทารกในครรภ์เพิ่มเติมดังต่อไปนี้จึงขอให้ คุณแม่เข้ารับการสอนตามนี้ครั้งต่อไป					

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
1.หญิงตั้งครรภ์สามารถบอกถึงความรู้สึกเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับความรู้ในการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารกในครรภ์ได้		<u>ขั้นสร้างสัมพันธภาพ</u> -ผู้วิจัยทักทายและแนะนำตัวต่อหญิงตั้งครรภ์ -ผู้วิจัยซักถามถึงการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพต่อทารกในครรภ์ด้วยตนเองภายหลังได้รับการสอน <u>ขั้นนำเข้าสู่เนื้อหา</u> -ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ถึงปัญหาที่พบในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ด้วยตนเอง -ผู้วิจัยถามหญิงตั้งครรภ์ถึงความรู้สึกที่หญิงตั้งครรภ์มีต่อทารกในครรภ์ภายหลังได้รับการสอนและปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ด้วยตนเอง	-สมุดภาพ	20 นาที	-หญิงตั้งครรภ์บอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ได้รับการสอนและปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับ	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
		- ผู้วิจัยพบทบทวนเนื้อหาและกิจกรรมในแผนการสอนครั้งที่ 1 ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม			ทาร์กในครรภ์ ด้วยตนเอง - สังเกต พฤติกรรม ของหญิง ตั้งครรภ์ขณะ ตอบคำถาม และซักถาม	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
2.หญิงตั้งครรภ์ สามารถบอกถึง ประโยชน์ของนม แม่และการเตรียมตัว เพื่อการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ได้	น่านมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก ช่วย ตอบสนองความต้องการทางด้านการกายและ จิตใจของลูก ได้เป็นอย่างดี การเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ถือเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่ง และ หากแม่ได้รับการเตรียมตัวและทำความเข้าใจ ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ จะช่วยให้มีความ พร้อมและมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คุณค่าของนมแม่ต่อลูก -ได้รับสารอาหารครบถ้วน สมดุล และ พอเหมาะแก่ความต้องการของทารกและ ปรับเปลี่ยนคุณค่าไปตามการเจริญเติบโตของ ทารกในแต่ละเดือน ไม่ทำให้ทารกเป็นโร ขาดสารอาหารหรือโรคอื่น -ได้รับภูมิคุ้มกันโรคและสารต่อต้านเชื้อโร ตารกจึงไม่ค่อยเจ็บป่วย -ย่อยง่าย ดูดซึมเร็วภายในเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง เนื่องจากมีน้ำตาลแลคโตสสูงทำให้ท้องไม่อืด	- ผู้วิจัยซักถามหญิงตั้งครรภ์ว่ามีการ วางแผนในการให้นมบุตรไว้อย่างไร - ผู้วิจัยซักถามหญิงตั้งครรภ์ว่ามีการ เตรียมตัวในการให้นมบุตรไว้อย่างไร - ผู้วิจัยซักถามหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ ตอบและ อธิบายเนื้อหาที่ถูกต้องแก่หญิง ตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ ซักถาม	- ภาพ - มารดา - ให้นม - บุตร	10 นาที	วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
					-หญิงตั้งครรภ์ บอก ประโยชน์ของ การเลี้ยงลูก นมแม่ได้อย่าง น้อย 5 ข้อ -สังเกต พฤติกรรม ของหญิง ตั้งครรภ์ขณะ ซักถามและ แสดงความ คิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	เนื้อหา -ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ และโรคฟันผุในเด็ก -ช่วยย่นระยะเวลาเนื่องจากจากระยะนี้มีความเป็นกรดอ่อนๆ ช่วยป้องกัน ไม่ให้เกิดผื่นแดง -ได้รับความรักความอบอุ่น และความเอาใจใส่จากแม่ ช่วยพัฒนาสมองและอารมณ์ ทำให้เด็กฉลาดเรียนรู้ได้เร็ว มีเหตุผล -ประโยชน์ต่อแม่ -ทำให้แม่ดูแลสุขภาพจิตตัวจึงช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอดและทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น -สามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพภายหลังคลอด เพราะไขมันที่สะสมไว้ขณะตั้งครรภ์จะถูกนำไปสร้างน้ำมัน -ลดความเสียยต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่ -ไม่เสียเวลาในการเตรียมนม สามารถให้เด็กทันทีเมื่อลูกหิว					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	- บรรยายเกี่ยวกับการทอนมกระป๋องและอุปกรณ์ - ทำให้ระยะห่างระหว่างถังตั้งตระกร้าสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว ไม่เคยเว้นการให้นมลูกเกิน 5 ชั่วโมง และประจำเดือนยังไม่มา จะมีโอกาสไม่ตั้งครรภ์ถึง 98% ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด การเตรียมตัวเพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - เข้ารับการฝากครรภ์ คุณแม่จะได้รับการดูแลสุขภาพและการเตรียมเต้านม แม่ที่มีปัญหาหัวนมบอด หัวนมสั้นหรือผิดปกติควรขอคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาลหรือนักสุขภาพ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องก่อนคลอด - รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อสะสมไว้สร้างนมที่มีคุณภาพให้ลูก ควรรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้เป็นประจำ - ดูแลเต้านม โดยใส่ยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะ					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
3.หญิงตั้งครรภ์ สามารถบอกถึงการ เตรียมตัวก่อนคลอด ได้	พยางค์แรกไว้ตลอด เพื่อให้คือนามแม่และพ่อ นามขยยตัวได้และช่วยไม่ให้เดานมเสีย รูปทรง เวลาอาบน้ำไม่ควรพอกสบู่ที่หัวนมและ ลานหัวนม และไม่ควรจัดดูแรงๆ ให้ล้างด้วย น้ำเปล่า เมื่อรู้สึกผิวหนังแห้งหรือคันให้ทา ตัวครีมหรือโลชั่น ไม่ควรนวดเต้านมเพราะอาจ กระตุ้นให้มดลูกบีบรัดตัว	- ผู้วิจัยศึกษามหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับ การเตรียมตัวเพื่อการคลอด - ผู้วิจัยสรุปที่หญิงตั้งครรภ์ตอบและ อธิบายเนื้อหาที่ถูกต้องแก่หญิง ตั้งครรภ์ - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ แสดงความคิดเห็น - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ ซักถาม	- หนังสือ คู่มือ ส่งเสริม สัมพันธ ภาพ ระหว่าง มารดา และทารก ในครรภ์	5 นาที	-หญิงตั้งครรภ์ สามารถบอก อาการเจ็บท้อง เตือนและเจ็บ ท้องจริงได้ - หญิงตั้งครรภ์ สามารถบอก ถึงการเตรียม ตัวให้เพื่อ	
	เมื่ออย่างเข้าสู่เดือนที่ 9 คุณแม่ควรมีการเตรียม ตัวเองให้พร้อมในเรื่องต่างๆ เพื่อให้การคลอด ดำเนินไปด้วยดี เจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องจริง อาการจะ แตกต่างกัน คือ ถ้าเป็นเจ็บท้องเตือน ระยะเวลาการเจ็บท้องจะไม่แน่นอน เจ็บไม่ สม่ำเสมอ เจ็บมาบ้างน้อยบ้าง ถ้าอนพักจะดี ขึ้น ไม่มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	หากเจ็บท้องจริง จะเจ็บท้องสม่ำเสมอและเจ็บมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเริ่มเจ็บจากส่วนบนก่อนลงไปถึงล่าง ราวไปทีหลัง ยิ่งเดินหรือเคลื่อนไหวจะยิ่งเจ็บมาก ท้องจะแข็งตึงเป็นพัก ๆ อาจมีน้ำคร่ำใส ๆ หรือมีมูกเลือดออกทางช่องคลอด หากมีอาการเจ็บทุก ๆ 10 นาทีให้รีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะหมายถึง อากาโรใกล้คลอด การเตรียมของใช้สำหรับคุณแม่และลูกน้อย นอกจากเตรียมตัวเองแล้ว ข้างของเครื่องใช้ในการไปโรงพยาบาลเพื่อคลอดลูกก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเตรียม * ของใช้คุณแม่ - แปร่งสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ หวี แป้ง กระดาษชำระ - ผ้าเช็ดตัว - ผ้าอนามัยชนิดมีห่วง สายคาด - รองเท้าแตะ - เสื้อผ้าสำหรับใส่กลับบ้าน				คลอดลูกได้ - สังเกต พฤติกรรม ของหญิง ตั้งครรภ์ ขณะชักถาม และแสดง ความคิดเห็น	

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	- บัตรคำสำคัญต่าง ๆ เช่น บัตรประชาชน บัตรประจำตัว ผู้ป่วย ใบฝากครรภ์ * ขອງให้ดู - เลือดก่อน 3 ตัว - ถุงมือ 3 คู่ - ผ้าอ้อม 24 ผืน - ผ้าขนหนูสำหรับห่อตัวลูก 2 ผืน สรุป วันนี้คุณแม่ได้ทบทวนความรู้เรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพ กับทารกในครรภ์ การเตรียมตัวในการให้นมบุตรหลัง คลอด และการเตรียมตัวเพื่อการคลอดแล้ว หวังว่าคุณ แม่จะได้นำความรู้ที่ได้รับนี้กลับไปทบทวน และปฏิบัติ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกลึก ผูกพันระหว่างคุณแม่กับทารกในครรภ์ ซึ่งจะช่วยให้ คุณแม่มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี และมีความ พร้อมทั้งในระยะตั้งครรภ์และภายหลังคลอด และทารก ที่คลอด					

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการใช้ความรู้	สื่อ	เวลา	การประเมินผล	
					วิธี/เกณฑ์	การประเมิน
	ออกมาเป็นเด็กที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจเช่นเดียวกัน และในการพบครั้งต่อไปจะเป็นการประเมินสัมพันธภาพระหว่างคุณแม่วะและการปกครองว่าภายหลังที่คุณแม่ได้รับความรู้และนำไปปฏิบัติแล้วมีความรู้สึกต่อการทบทวนอย่างไรบ้าง ดังนั้นจึงขอให้คุณแม่ได้กลับไปทบทวนและปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง และขอความร่วมมือคุณแม่พบในการพบกันครั้งต่อไปด้วยค่ะ					