ทบทวนการพยาบาลมารดาและทารก
และ ทบทวนการผดุงครรภ์

M&CNR
+MNR

Maternal and Child
Nursing Review
+ Midwifery
Nursing Review

โดย เพื่อนช่วยจำ

199.-

ทบทวนการพยาบาล

มารดาและทารก

และ

ทบทวนการผดุงครรภ์

M&C NR + MNR

(Maternal and Child Nursing Review &

Midwifery Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปทีละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวน แต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด โดยเฉพาะเรื่องการคลอดและแม่ที่พวกเราก็ยังไม่มีประสบการณ์ส่วนเรื่องทารกทั้งปกติและผิดปกติถึงจะมีประสบการณ์กันมาแล้วทุกคนแต่ก็ไม่มีทางที่จะจำได้เอาเสียเลย แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่าน ข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตส่าห์เรียนมาถึง 4 ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีฐานะทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เล่ามาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลมารดาและทารก รวมทั้งการผดุงครรภ์ ซึ่งตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า M&C NR + MNR ซึ่งมาจากคำว่า “Maternal and Child Nursing Review + Midwifery Nursing Review” แปลเป็นภาษาไทยว่า “ทบทวนการพยาบาลมารดาและทารก + ทบทวนการผดุงครรภ์” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว 218 ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับการเขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จ พวกเราเข้าใจเนื้อหาการพยาบาลผู้สูงอายุมากขึ้นด้วยหนังสือเล่มนี้ พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

สารบาญ

ตอนที่ 1 รู้เขารู้เรารบร้อยครั้งชนะร้อยครา **1**

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ **2**

การเตรียมร่างกาย 2

การเตรียมจิตอารมณ์ 3

การเตรียมความรู้ 3

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ **4**

ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้ 4

ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม 6

ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ 7

ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด” 9

ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด 11

ตอนที่ 2 ทบทวนการพยาบาลมารดาและทารก **13**

1 การดูแลมารดาและทารก 14

2 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพวัยเจริญพันธุ์ 16

3 หญิงตั้งครรภ์และการพยาบาลในระยะก่อนคลอด 22

4 การพยาบาลในระยะคลอด 26

5 การพยาบาลในระยะหลังคลอด 29

6 ทารกแรกเกิดและการพยาบาลทารกแรกเกิด 38

ตอนที่ 3 **ทบทวนผดุงครรภ์** **47**

1 บทบาทของผดุงครรภ์ 48

2 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการคลอด 53

3 การพยาบาลผู้คลอดในระยะที่ 1 ของการคลอด 59

4 การพยาบาลผู้คลอดในระยะที่ 2, 3, 4 ของการคลอด 68

5 การพยาบาลทารกแรกเกิด 73

6 การพยาบาลหญิงที่มีภาวะเสี่ยงในระยะตั้งครรภ์ 76

7 การพยาบาลหญิงที่มีภาวะแทรกซ้อนเนื่องจากการตั้งครรภ์ 83

8 การพยาบาลหญิงที่มีโรคร่วมกับการตั้งครรภ์ 85

9 การพยาบาลหญิงที่มีเลือดออกในระยะตั้งครรภ์ 86

10 การพยาบาลหญิงที่มีโรคติดเชื้อร่วมกับการตั้งครรภ์ 88

11 การพยาบาลผู้คลอดที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับปัจจัยการคลอด 92
12 การพยาบาลผู้คลอดที่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะที่ 1 ของการคลอด 96
13 การพยาบาลผู้คลอดที่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะที่ 2, 3, 4 ของการคลอด 101
14 การพยาบาลผู้คลอดที่ทำสูติศาสตร์หัตถการ 103
15 การพยาบาลทารกแรกที่มีภาวะแทรกซ้อน 105

ตอนที่ 1

รู้เขารู้เรา
รบร้อยครั้ง
ชนะร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่นขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่นขันกับนักกีฬาคนอื่นๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่นๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่จำกัดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรค์กับการสอบผ่าน ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน หรือกางหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้พร้อมๆ กันหลายๆ เรื่องหรอกนะ) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่ายจะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ในเวลาที่กำหนด และความอดทนในการสอบรวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ดี
3. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนควรหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลง ความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสียง่ายความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ย่อมถือว่าดีใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนอย่างตั้งใจและได้ผลจะดีกว่า)
4. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
5. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่จะใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มักรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
7. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขี่ยานพาหนะให้ระมัดระวังอย่างประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอารมณ์

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอารมณ์ที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่ากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจทีละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนท่าการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มที่อ่านหนังสือ
3. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาท่องหนังสือนะ)
4. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยิ่งอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่โอดครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
5. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปทีละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ 1 ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที 1 คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้นเมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชัวร์ๆ ออกมาทุกครั้งไป และคะแนนส่วนที่เดาได้จะมาเพิ่มให้อีกด้วยนะ
6. ระหว่างการสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อๆ ไป จำไว้ว่า “เราเป็นคนสอบไม่ใช่คนตรวจข้อสอบ”
7. ขณะทำข้อสอบ ให้มีสมาธิอยู่ที่ข้อสอบเท่านั้น

การเตรียมความรู้

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรเตรียมความรู้เพื่อการสอบผ่าน ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่ต้องสอบและเวลาที่มี แล้ววางแผนการสอบและการเตรียมความรู้ เช่น การท่องหนังสือ การทบทวนความรู้ อย่างสม่ำเสมอ ไม่โหมในช่วงเวลาใกล้ๆ หรือคืนก่อนสอบ
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจตามแผนที่วางไว้
3. ทำสรุป หรือโน้ตย่อเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญของแต่ละวิชา และแต่ละหัวข้อ
4. ทบทวนเนื้อหาที่สรุปหรือโน้ตย่อที่ทำไว้
5. พิจารณาว่าการทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าเหมาะสมกับเราหรือไม่
    5.1. หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ
    5.2. หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบว่าทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้หลบไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

ประเภทที่ 1 ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือคำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นหากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามตรงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ท่องมา หรือสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา
    1. คำถาม: ถามตรงกับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ห้ามคิดมากให้สับสน และไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ด้วย
    2. คำถาม: ถามสัมพันธ์กับความรู้ที่ท่องมา ให้อ่านคำตอบไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้เรามีเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง สิ่งกระตุ้นให้ทารกแรกคลอดปกติ หายใจครั้งแรก คือ อะไร

1. การสัมผัสจากผู้ทำคลอด
2. การตัดและผูกสายสะดือ
3. แรงกดจากช่องทางคลอด
4. การสำลักน้ำคร่ำขณะคลอดศีรษะ

วิธีการทำข้อสอบ:

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่า สิ่งกระตุ้นให้ทารกแรกคลอดหายใจครั้งแรกจากมี 3 สิ่ง คือ

1. ภาวะความเป็นกรดในเลือด ความเป็นกรดในเลือดเกิดจากการที่มีคาร์บอนไดออกไซด์คั่งและออกซิเจนลดลง ทำให้มีการกระตุ้นที่ตัวรับรู้ทางเคมี (Chemoreceptor) ที่อยู่บริเวณ Aortic Arch เรียกว่า Aortic Bodies และที่อยู่บริเวณทางแยก (Bifurcation) ของหลอดเลือดแดงใหญ่ Internal Carotid และ External Carotid เรียกว่า Carotid Bodies ซึ่งเป็นเซลล์ที่มีเลือดและระบบประสาทมาเลี้ยงมากมาย ในขณะเดียวกันก็มีอัตรา Metabolism สูง มีการใช้ออกซิเจนมากกว่าเนื้อเยื่ออื่นๆ ของร่างกาย ทำให้บริเวณนี้ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของคาร์บอนไดออกไซด์และออกซิเจนในเลือดมาก เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของคาร์บอนไดออกไซด์และออกซิเจนเพียงเล็กน้อย จึงมีผลกระตุ้นการทำงานของตัวรับรู้เคมีเหล่านี้ และส่งสัญญาณประสาทไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมการหายใจบริเวณ Medulla Oblongata ทำให้มีเกิดการหายใจ
2. ภาวะอุดกั้นที่สายสะดือ การตัดและผูกสายสะดือ ทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น และกระตุ้นตัวรับความดันเลือด (Aortic Baroreceptor) และระบบประสาทซิมพาเทติก ทำให้เกิดการหายใจ
3. การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ เมื่อทารกเกิดทำให้การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจากภายในครรภ์กลายเป็นภายนอกครรภ์มารดาอย่างฉับพลัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิจากภายในครรภ์มารดาที่ 37°C กลายเป็นประมาณ 28°C ในสิ่งแวดล้อมภายนอกครรภ์มารดาทันที จึงกระตุ้นศูนย์การหายใจได้โดยตรง ทำให้เกิดการหายใจ

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 2

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมั่นใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และ**ห้าม**เสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้ หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อต่อๆ ไป
- ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกตัดออกไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง ข้อใด อธิบายระบบหายใจและการหายใจของทารกแรกเกิดได้ถูกต้อง

1. กระบวนการคลอดช่วยให้ปริมาณของเหลวในปอดทารกแรกเกิดลดลง
2. ของเหลวทั้งหมดในปอดของทารกแรกเกิดถูกขับออกโดยการไอและจาม
3. การหายใจครั้งแรกของทารกแรกเกิด คือ การหายใจออก ตามด้วยการหายใจเข้า
4. น้ำคร่ำในปอดปริมาณ 5 – 10 มิลลิลิตร ช่วยกระตุ้นให้ทารกแรกเกิดหายใจเข้าครั้งแรก

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ว่า เกี่ยวกับการปรับตัวต่อการหายใจในอากาศภายนอกครรภ์มารดา (Adaptation to Air Breathing) ของทารกแรกเกิด ดังนี้

1. เมื่อแรกคลอดในปอดของทารกยังมีของเหลวบรรจุอยู่ ของเหลวนี้**ไม่**ใช่น้ำคร่ำ แต่เป็นผลรวมของพลาสมา และสารอื่นๆ ที่หลั่งจากเนื้อเยื่อปอด ได้แก่ ฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) และโปรตีน เป็นต้น
2. ในช่วงที่ทารกคลอด
   - 2.1. ขณะที่ทรวงอกผ่านช่องคลอดของมารดา จะมีแรงดัน ประมาณ 60-100 cmH_2O กดทรวงอกทารก แรงดันเหล่านี้ ได้แก่
     - 2.1.1. แรงดันจากมดลูก
     - 2.1.2. แรงดันจากผนังช่องคลอด
     - 2.1.3. แรงดันในช่องท้องมารดา
     - 2.1.4. แรงดันเหล่านี้ทำให้สารน้ำไหลจากส่วนบนของทางเดินหายใจออกมาทางปากและจมูกของทารกประมาณ 5-10 มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม
   - 2.2. ขณะที่ลำตัวทารกคลอดออกมาแล้ว ทรวงอกที่เคยถูกกดจะขยายกลับสู่ปกติ เกิดการยืดหยุ่นดึงเอาอากาศเข้ามาแทนที่ของเหลวที่เสียไป
   - 2.3. ของเหลวในปอดทั้งหมด**ไม่**ได้ถูกขับออกจากปอด ร่างกายจัดการกับของเหลวส่วนที่เหลือดังนี้
     - 2.3.1. ออกจากร่างกาย โดยผ่านหลอดลม เช่น การไอ และการจาม
     - 2.3.2. เข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร โดยการกลืน
     - 2.3.3. เข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือด โดยของเหลวส่วนที่เหลือในถุงลมและทางเดินหายใจส่วนต่างๆ จะถูกดูดซึมเข้าสู่หลอดเลือดฝอยของปอด และถูกดูดซึมผ่านเข้าสู่ทางเดินน้ำเหลือง เพื่อเข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือดต่อไป
3. การหายใจครั้งแรก เป็นตามลำดับ ดังนี้

3.1. ทารกจะหายใจดึงอากาศเข้าไปในทางเดินหายใจประมาณ 50-80 มิลลิลิตร

3.2. ตามด้วยการร้องขณะหายใจออก จึงปิดช่องสายเสียง (Glottis) บางส่วน ทำให้ความดันภายในทรวงอกเพิ่มขึ้นประมาณ 10 cmH_2O

3.3. ภายในไม่กี่นาที ความจุของลมที่เหลืออยู่ในถุงลม (Functional residual capacity) จะมีค่าประมาณ 20-30 มิลลิลิตร

3.4. ภายหลังการหายใจออกถุงลมคงรูปอยู่ได้โดยไม่แฟบ เกิดจากสารลดแรงตึงผิวช่วยลดแรงตึงผิวในถุงลม

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 1

จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปาฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบเดาๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

ประเภทที่ 2 ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดย**ไม่**ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่วกวนไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่**ไม่**แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็น**ไม่**รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ 2
2. อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หาก**ไม่**มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ 3
3. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่ง**ไม่**ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่ามีข้อ ถูกตรงตามที่เราเดาไว้ตั้งแต่ต้น