

บททวน

การพยาบาลมารดาและทารก

M&CNR

Maternal and Child Nursing Review



โดย เพื่อนช่วยจำ

ทบทวนการพยาบาล

มารดาและทารก

M&C NR

(Maternal and Child Nursing Review)

เพื่อนช่วยจำ

ISBN 978-974-348-339-4

คำนำ

การจำเรื่องที่เรียนรู้มีอยู่มากมายหลายวิธี แต่พวกเรากลับมีการทบทวนความรู้เพียงวิธีเดียว คือ อ่านตำรา หรือหนังสือ ซึ่งแทบทั้งหมดมีวิธีการนำเสนอความรู้ในลักษณะการบรรยายที่ค่อยๆ อธิบายไปที่ละเรื่องๆ จึงไม่สามารถกระตุ้นให้สมองจำได้อย่างเต็มศักยภาพ พวกเราพยายามทบทวน แต่ก็ยังจำเนื้อหาส่วนใหญ่ได้ไม่หมด โดยเฉพาะเรื่องแม่ที่พวกเรากียังไม่มีประสบการณ์ส่วนเรื่องทารก ถึงจะมีประสบการณ์กันมาแล้วทุกคนแต่ก็ไม่มีทางที่จะจำได้เอาเสียเลย แต่พวกเราทุกคนต้องพยายามสอบให้ผ่าน ข้อสอบที่ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผสมผสานมีลักษณะของการนำไปใช้ แล้วยังถูกกดดันว่าต้องสอบผ่านให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่ได้ ถึงบางคนจะใช้ความสามารถจนได้รับเข้าไปทำงานในโรงพยาบาลที่ชอบแล้ว โอกาสที่จะไม่ได้ทำงานพยาบาลที่อุตสาหกรรมเรียนมาถึง 4 ปี ก็อาจเกิดขึ้นได้หากสอบไม่ผ่าน พวกเราไม่ใช่คนที่เก่งในเรื่องการเรียน พวกเราจึงไม่เสียใจมากมายที่สอบไม่ผ่าน แต่พวกเราทุกคนไม่ใช่คนที่มีความรู้ทางบ้านร่ำรวยมากพอที่จะส่งเสียพวกเราให้เรียนต่อปริญญาโทหากยังหางานทำไม่ได้ ที่เล่ามาคือเรื่องที่พวกเราได้มีประสบการณ์มาแล้ว พวกเราและรุ่นน้องๆ ของพวกเราต้องพบความกดดันอย่างนี้ทุกปี พวกเราในฐานะรุ่นพี่จึงรวมตัวกันรวบรวมความรู้จากเพื่อนๆ ที่เป็นคนเก่งและรุ่นพี่ๆ ที่สอบผ่านแล้ว เขียนเนื้อหาและเขียนคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบขึ้นมาเอง (ไม่ได้ไปลักดูหรือลักจำข้อสอบของใครที่มักจะหวงข้อสอบอยู่มากจนเกินควร) เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลมารดาและทารก ซึ่งตั้งชื่อหนังสือที่พวกเราได้ร่วมกันเขียนเล่มนี้ว่า M&C NR ซึ่งมาจากคำว่า “Maternal and Child Nursing Review” แปลเป็นภาษาไทยว่า “ทบทวนการพยาบาลมารดาและทารก” โดยอาศัยคำถามที่ดูคล้ายๆ ข้อสอบรวมแล้ว 269 ข้อ เป็นสื่อในการทบทวนและกระตุ้นให้เกิดการจำ และพวกเราหลายคนก็ได้สอบผ่านไปแล้วพร้อมกับการเขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จ พวกเราเข้าใจเนื้อหาการพยาบาลผู้สูงอายุมากขึ้นด้วยหนังสือเล่มนี้ พวกเราจึงอยากให้พวกน้องๆ ทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างตั้งใจ และสอบผ่านได้ในครั้งแรก ขอให้ความดีที่พวกเราตั้งใจต่อน้องๆ ทุกคนทำให้พวกเราอีกหลายคนสอบผ่านได้เช่นกัน

เพื่อนช่วยจำ

สารบัญ

ตอนที่ 1 รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง	1
การเตรียมตัวสำหรับการสอบ	2
การเตรียมร่างกาย	2
การเตรียมจิตอารมณ์	3
การเตรียมความรู้	3
ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ	4
ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้	4
ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม	6
ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ	7
ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”	9
ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด	10
ตอนที่ 2 ทบทวนการพยาบาลมารดาและทารก	11
บทที่ 1 การดูแลมารดาและทารก	12
นโยบายระบบสุขภาพ หลักประกันสุขภาพ สิทธิประโยชน์การดูแลมารดาและทารก	12
ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพมารดาและทารก	18
ประเด็นและแนวโน้มในการพยาบาลมารดาและทารก	20
บทที่ 2 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพวัยเจริญพันธุ์	22
การให้คำปรึกษาก่อนสมรส	22
การวางแผนครอบครัวและการให้คำแนะนำ	24
ภาวะการมีบุตรยากและการให้คำปรึกษา	27
การปฏิสนธิและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์	31
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์	36
บทที่ 3 หญิงตั้งครรภ์และการพยาบาลในระยะก่อนคลอด	40
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระยะตั้งครรภ์	40
การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมของหญิงตั้งครรภ์	48
การวินิจฉัยการตั้งครรภ์	55
การประเมินภาวะสุขภาพมารดาและทารก และการคัดกรอง	56
การส่งเสริมสุขภาพมารดาขณะตั้งครรภ์	65

บทที่ 4 การพยาบาลในระยะคลอด	73
การพยาบาลทางด้านสรีรจิตสังคมของมารดาในระยะคลอด	73
การดูแลเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดสตรีในระยะคลอด (ไม่ใช่ยา)	74
การส่งเสริมความสุขสบายในระยะคลอด	80
บทที่ 5 การพยาบาลในระยะหลังคลอด	84
การเปลี่ยนแปลง/การปรับตัวด้านสรีระและการกลับคืนสู่ภาวะปกติของอวัยวะต่างๆ	84
การปรับตัวด้านจิตสังคมและบทบาทการเป็นมารดาหลังคลอด	88
การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	90
การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด	100
การส่งเสริมสัมพันธภาพมารดาและทารกหลังคลอด	106
การพยาบาลมารดาหลังคลอด	107
บทที่ 6 ทารกแรกเกิดและการพยาบาลทารกแรกเกิด	111
การประเมินสภาพทารกแรกเกิด	111
การตรวจร่างกายทารกแรกเกิด เพื่อประเมินอายุครรภ์	118
การพยาบาลทารกแรกเกิดประจำวัน	128
การให้วัคซีน	132
การประเมินและการดูแลทารกแรกเกิดที่มีอาการผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ	134

ตอนที่ 1

รู้เขารู้เรา

รบร้อยครั้ง

ชนะร้อยครา

การเตรียมตัวสำหรับการสอบ

ผู้เข้าสอบก็คือนักกีฬาที่จะเข้าสู่การแข่งขัน เพียงแต่การสอบนั้นผู้เข้าสอบไม่จำเป็นต้องแข่งขันกับนักกีฬาคือคนอื่น ๆ และไม่ต้องแสดงน้ำใจนักกีฬาในการช่วยเหลือนักกีฬาคนอื่น ๆ แต่ผู้เข้าสอบต้องทำข้อสอบคนเดียวในเวลาที่ยกจำกัดตามกฎการสอบ ผู้เข้าสอบจำเป็นที่จะต้องเอาชนะหรือได้คะแนนจากการทำข้อสอบไปทีละข้อ เร็วที่สุด และถูกต้องที่สุด จึงทำให้ผู้เข้าสอบได้คะแนนมากกว่าเกณฑ์ หรือสอบผ่านนั่นเอง ดังนั้น ผู้เข้าสอบทุกคนควรเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ และความรู้ เพื่อให้ผ่านการสอบครั้งสำคัญดังนี้

การเตรียมร่างกาย

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีร่างกายที่แข็งแรงในช่วงการสอบ อย่าให้สุขภาพเป็นอุปสรรคกับการสอบผ่าน ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทุกคืน ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรอดนอน หรือกางหนังสืออ่านจนหลับไป (ถึงเวลานอนก็ตั้งใจนอน ถึงเวลาอ่านก็ตั้งใจอ่าน ทำทีละเรื่อง ไม่เคยมีใครทำเรื่องดีๆ ได้พร้อมๆ กัน หลายๆ เรื่องหรอกนะ) เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ได้พักผ่อนจึงไม่แจ่มใส มึนงง และการตัดสินใจในการสอบไม่ดีเท่าที่ควร
2. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหม เพื่อให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับง่ายจะได้ตื่นขึ้นมาท่องหนังสือต่อได้ในเวลาที่กำหนด และความอดทนในการสอบรวมทั้งการท่องหนังสือในช่วงใกล้สอบจะได้ดี
3. รับประทานอาหารที่สะอาดอย่างเพียงพอ ผู้เข้าสอบทุกคนควรหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคย เพราะอาจเกิดอาการแพ้สารอาหาร หรือเกิดอาการอาหารเป็นพิษได้ ผู้เข้าสอบทุกคนไม่ควรงดหรืออดอาหารในช่วงใกล้สอบ เพราะความหิวจะทำให้ความอดทนในการท่องหนังสือลดลงความสามารถในการจำลดลง และยังทำให้หงุดหงิดอารมณ์เสียง่ายความอดทนในการท่องหนังสือจึงลดลงได้ (ถึงจะอ้วนขึ้นนิดหน่อยแต่สามารถสอบผ่านได้ก็ยอมถือว่าดีใช้ได้นะ เมื่อสอบผ่านแล้วค่อยมาลดความอ้วนอย่างตั้งใจและได้ผลจะดีกว่า)
4. งดการรับประทานอาหารที่เคยรับประทานแล้วมีปัญหา เช่น เคยดื่มนมแล้วท้องเสีย ก็ไม่ควรดื่มนมทุกชนิดในช่วงใกล้สอบ (หากอยากเสี่ยงก็ขอให้ผ่านช่วงการสอบไปก่อนนะ)
5. งดการเที่ยวทั้งกลางวันและกลางคืนในช่วงใกล้สอบ เพราะนอกจากจะทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ หรือลดเวลาที่ใช้ทบทวนเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้วกับเพื่อนๆ (เพื่อนที่มึนรู้มากกว่าเราทุกครั้งที่ทบทวนกัน) ยังอาจทำให้เจ็บป่วย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ฯลฯ จึงทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเท่าที่ควร
6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน และการเข้าใกล้ผู้ป่วยโรคติดต่อทุกชนิด
7. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล การขับขียานพาหนะให้ระมัดระวังอย่างประมาท หากเป็นผู้โดยสารก็ควรเลือกยานพาหนะที่ปลอดภัย

การเตรียมจิตอารมณ์

ผู้เข้าสอบทั้งหลายควรมีจิตอารมณ์ที่มั่นคงในช่วงการสอบ จงมั่นใจในตนเอง อย่ากลัวสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น
ดังนี้

1. พิจารณาเนื้อหาที่มั่นใจแล้วบอกกับตนเองทุกๆ วันว่า “เรามั่นใจว่า เราจะสอบผ่าน”
2. อ่านหนังสืออย่างตั้งใจทีละวิชา หากไม่มีสมาธิให้เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนทำการอ่านหนังสือ หรือเปลี่ยนกลุ่มที่อ่านหนังสือ
3. เลือกพูดคุยกับเพื่อนๆ ที่มองโลกในแง่ดี (อย่าคุยมากจนไม่มีเวลาท่องหนังสือนะ)
4. หากการคิดถึงเรื่องการสอบไม่ผ่านจะทำให้เครียด หรือทำให้ยังอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ให้หลีกเลี่ยงการรับฟังเพื่อนๆ ที่โอตครวญว่าจะสอบไม่ผ่าน หรืออาจารย์ที่ชอบพูดกดดันเรื่องการสอบ
5. ระหว่างการสอบให้ทำข้อสอบไปทีละข้ออย่างตั้งใจ เมื่อทำข้อสอบได้ 1 ข้อ ก็ให้คะแนนตัวเองทันที 1 คะแนน หากข้อไหนไม่แน่ใจ อย่ากังวล และอย่ากลัว บอกตัวเองว่า “ช่างมันฉันไม่แคร์ ไปทำข้ออื่นดีกว่า” ดังนั้นเมื่อออกจากห้องสอบเราก็ได้คะแนนชัวร์ๆ ออกมาทุกครั้งไป และคะแนนส่วนที่เดาได้จะมาเพิ่มให้อีกด้วยนะ
6. ระหว่างการสอบ ไม่ควรช่วยกันเฉลยข้อสอบ หรือเฝ้าคิดประมาณคะแนนที่ได้และไม่ได้ เพราะการคิดว่าทำข้อสอบไม่ได้หรือสอบไม่ผ่านวิชาที่ได้สอบไปแล้วนั้นจะรบกวนสมาธิในการทำข้อสอบวิชาต่อไป 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
 - หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบทำให้เรามีความรู้มากขึ้น ให้ตื่นแต่เช้า เพื่อมาทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ
 - หากพิจารณาพบว่า การทบทวนเนื้อหากับกลุ่มเพื่อนๆ ที่บริเวณหน้าห้องสอบทำให้เราสับสนกับเนื้อหาที่ได้อ่านมาแล้ว ให้กลับไปทบทวนเนื้อหาในสถานที่เงียบๆ และมาห้องสอบเมื่อถึงเวลาเข้าห้องสอบ

ประเภทของข้อสอบและวิธีการทำข้อสอบ

ประเภทที่ 1 ข้อสอบที่เป็นความรู้ที่ต้องรู้เท่านั้นจึงจะตอบได้

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับ ประวัติศาสตร์ สถิติ นิยาม ความหมายของโรคหรือ คำศัพท์ วิธีการตรวจ ทฤษฎีต่างๆ ฯลฯ ดังนั้นหากได้อ่านเนื้อหาเหล่านี้มาแล้วย่อมทำได้ทันที แต่เนื่องจากเนื้อหาที่ต้องอ่านมักมีมากกว่าเวลาที่มีจริงเสมอ บ่อยครั้งจึงทำให้เราไม่ได้อ่านเรื่องที่ถามจริงๆ เช่นนี้ในข้อสอบ

วิธีการทำข้อสอบ:

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

ตัวอย่าง มารดาหลังคลอดคนใด อาจมีการติดเชื้อในโพรงมดลูก

1. นางหนึ่ง 1 วันแรกหลังคลอด น้ำขาวปลาสีน้ำตาลจางๆ
2. นางสอง 3 วันแรกหลังคลอด น้ำขาวปลาลักษณะสีแดงคล้ำและข้น
3. นางสาว 5 วันแรกหลังคลอด น้ำขาวปลาสีน้ำตาลคล้ำๆ มีเม็ดเลือดขาว
4. นางสาว 7 วันแรกหลังคลอด น้ำขาวปลาสีน้ำตาลปนเหลือง ลักษณะเหนียวข้น

วิธีการทำข้อสอบ:

อ่านข้อสอบข้อนี้แล้วจะรู้ว่าเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ที่มีอยู่หรือท่องมา คือ น้ำขาวปลา คือสิ่งที่ขับออกมาจากแผลภายในมดลูก ตรงบริเวณที่รกเกาะอยู่ มีลักษณะเป็นเลือดปนน้ำเหลือง มีฤทธิ์เป็นด่าง ประกอบด้วยเลือด เยื่อมดลูก น้ำคร่ำ และสิ่งต่างๆ ที่ค้างอยู่ในโพรงมดลูก มีกลิ่นเฉพาะ แต่ไม่เหม็นเน่า และจะค่อยๆ จางหมดไปภายใน 7-21 วัน หลังคลอด

การตรวจดูน้ำขาวปลา จะสะท้อนให้ทราบว่า ขณะนี้แผลในโพรงมดลูก มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ถ้าผิดปกติ แผลหายช้าหรือมีการอักเสบของบริเวณแผล น้ำขาวปลาจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น อาจมีกลิ่นเหม็นซึ่งเกิดจากการติดเชื้อ ถ้ามีสีแดงสดอยู่นานอาจเกิดจากมีเศษรกค้าง ซึ่งก็ไม่มีในตัวเลือกอีก จึงต้องคิดถึงน้ำขาวปลาปกติ ที่แบ่งออกเป็น 3 ระยะตามเวลา คือ

- 1) Lochia Rubra ในระยะ 1-3 วันแรกหลังคลอด สิ่งที่ขับออกมาสีลักษณะสีแดงคล้ำและข้น ประกอบด้วยเลือดเป็นส่วนใหญ่ น้ำคร่ำ เศษเยื่อหุ้มเด็ก ชีเทา ลักษณะเลือดไม่เป็นก้อน
- 2) Lochia Serosa ในระยะ 4-9 วันต่อมา สีจะจางลงเป็นสีน้ำตาล หรือค่อนข้างแดงจาง ประกอบด้วยเลือด น้ำเหลืองจากแผล เม็ดเลือดขาว เยื่อโพรงมดลูกที่สลายตัวแล้ว และมูกจากปากมดลูก
- 3) Lochia Alba ตั้งแต่วันที่ 10-21 วันหลังคลอด บางรายอาจเลยไปถึง 6 สัปดาห์หลังคลอด น้ำขาวปลาจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อน หรือสีครีม มีความหนืดมากขึ้น ประกอบด้วย เยื่อโพรงมดลูกที่สลายตัวแล้ว เม็ดเลือดขาว มูกหรือน้ำเมือก และจุลินทรีย์เล็ก ๆ

จากนั้นจึงตั้งใจค่อยๆ อ่านตัวเลือกไปที่ละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ แล้วเลือกตัวเลือกซึ่งตรงกับความรู้ที่เรามีเป็นคำตอบที่ถูก จะพบว่า

ตัวเลือก 1 ผิด เพราะนางหนึ่งหลังคลอด 1 วัน มีน้ำคาวปลาสีน้ำตาลจางๆ แทนที่จะเป็นสีแดง (มักเป็นหลังผ่าตัดคลอด) แต่ไม่ใช่กลิ่นหรือสีที่ผิดปกติที่แสดงว่าติดเชื้อ

ตัวเลือก 2 ผิด เพราะนางสองหลังคลอด 3 วัน มีน้ำคาวปลาลักษณะสีแดงคล้ำและข้น ซึ่งเป็นลักษณะน้ำคาวปลาปกติ

น้ำคาวปลานางสามหลังคลอด 5 วัน มีน้ำคาวปลาสีน้ำตาลคล้ำๆ มีเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นลักษณะน้ำคาวปลาปกติ

ในขณะที่ตัวเลือก 4 นางสี่หลังคลอด 4 วัน มีน้ำคาวปลาสีน้ำตาลปนเหลือง ลักษณะเหนียวข้น ถูกเนื่องจากมีความรู้เดิมอยู่ว่า น้ำคาวปลาหลังคลอด 4-9 วัน ควรมีลักษณะสีแดงค่อนข้างจาง ประกอบด้วยเลือดน้ำเหลืองจากแผล เม็ดเลือดขาว เยื่อบุโพรงมดลูกที่สลายตัวแล้ว และมูกจากปากมดลูก จึงเป็นน้ำคาวปลาที่ไม่ปกติ และ ความรู้เดิมเรื่องแผลที่ติดเชื้อจะมีหนอง ลักษณะเหนียวข้นสีน้ำตาลปนเหลือง

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ **ตัวเลือก 4**

- อ่านคำถามแล้ว ถ้าเป็นความรู้ที่ไม่ได้ท่องมา หรือมั่นใจว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย อย่าตกใจ และห้ามเสียเวลาคิดหาคำตอบ ข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน อ่านข้อสอบข้อถัดไป บ่อยครั้งที่จะมีความรู้เรื่องนี้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อต่อๆ ไป
- ถ้าพบความรู้หรือคำเฉลยของข้อสอบข้อนี้อยู่ในข้อสอบข้อถัดๆ ไป ให้ใช้ข้อมูลที่ได้มาตอบ แต่ถ้าไม่พบความรู้หรือคำเฉลยใดๆ เลย ให้เดาเมื่อมีเวลาเหลือจากการทำข้อสอบทั้งฉบับ โดยให้เดาจากตัวเลือกทั้งหมดของข้อสอบข้อนี้ ไม่ควรตัดตัวเลือกใดๆ ออก เพราะบ่อยครั้งที่ตัวเลือกที่ถูกจะถูกตัดออกไปก่อนเนื่องจากเราไม่มีความรู้เรื่องนี้จริงๆ

ตัวอย่าง องค์การอนามัยโรคและองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติสนับสนุนให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยกำหนดบันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไว้อย่างไร

1. ให้ลูกดูดนมแม่ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด
2. มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษร
3. ให้เฉพาะนมแม่ งดให้น้ำและเครื่องดื่มแก่เด็กแรกคลอด
4. ฝึกอบรมบุคลากรสาธารณสุขทุกคนให้รู้นโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้ว่องค์การอนามัยโรค (WHO) และองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ซึ่งต้องการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้เป็นจริงทั่วทั้งโลกโดยกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานโรงพยาบาลและสถานผดุงครรภ์ทั่วโลก เรียกว่า “บันได 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่” ดังนี้

1. มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษรที่สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ
2. ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคน ให้มีทักษะที่จะน่านโยบายนี้ไปปฏิบัติ

3. ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์ และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. ช่วยแม่เริ่มให้ลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
5. แสดงให้แม่รู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีทำให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียง แม้ว่าแม่และลูกจะต้องแยกกัน
6. อย่าให้อาหาร น้ำ หรือเครื่องดื่มแก่เด็กแรกคลอด นอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
7. ให้แม่และลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง
8. สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมแม่ทุกครั้งที่ลูกต้องการ
9. อย่าให้ลูกดูดหัวนมยาง หัวนมปลอม หรือหัวนมหลอก
10. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งแม่ไปติดต่อกลุ่มนี้เมื่อออกจากโรงพยาบาล

ดังนั้น คำตอบที่ถูก คือ ตัวเลือก 2 จะเห็นได้ว่าถ้าไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อนเลย ก็ไม่มีทางที่จะคิดออกมาได้ในห้องสอบ (ยกเว้นว่ามีปาฏิหาริย์) ในสถานการณ์แบบนี้อย่าเสียเวลา การข้ามข้อสอบข้อนี้ไปก่อน หรือการเลือกข้อสอบแบบต่างๆ ไปเลยจะเป็นผลดีที่สุด

ประเภทที่ 2 ข้อสอบที่ให้ตอบสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นในคำถาม

ข้อสอบประเภทนี้ เช่น การถามเกี่ยวกับสาเหตุของโรค เหตุผลของการปฏิบัติการพยาบาล หรือเหตุผลของการให้คำแนะนำต่างๆ

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามแล้วคิดถึงสาเหตุหรือผลของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องอ่านตัวเลือก อย่าหวังว่าจะหาคำตอบจากการอ่านตัวเลือกได้ เพราะการอ่านตัวเลือกที่กว่นไปมาจะทำให้สับสน (จากที่พอรู้อยู่บ้าง แต่ไม่แม่นยำมากนัก จึงกลายเป็นไม่รู้อะไรเลย) เมื่อรู้สาเหตุ/ผลของสิ่งที่เกิดขึ้นหรือคำตอบแล้ว จึงทำตามเทคนิคข้อ 2
2. อ่านตัวเลือกเพื่อหาตัวเลือกที่ตรงกับสิ่งที่คิดไว้ เลือกตัวเลือกที่ตรงซึ่งถูกต้องแน่นอนเป็นคำตอบได้ทันที หากไม่มีตัวเลือกที่ต้องการจึงทำตามเทคนิคข้อ 3
3. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดซึ่งเป็นตัวเลือกที่ให้ข้อมูลตรงข้ามกับความรู้ของเราออกไปทีละข้อๆ
4. เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่องมาเป็นคำตอบที่ถูก ซึ่งบ่อยครั้งเราจะพบว่ามิชอบถูกตรงตามที่เราคิดไว้ตั้งแต่ต้น

ตัวอย่าง มารดาคนใด มีโอกาสล้มเหลวในการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่มากที่สุด

1. นางหนึ่ง รู้สึกแปลกๆ ที่เต้านม มีน้ำนมหยดออกมา ก่อนเวลาให้นมบุตร
2. นางสาวสอง นอนหลับไม่เพียงพอ เพราะในช่วง 1 เดือนแรก ทารกร้องกวนทั้งคืน
3. นางสาวสาม 2 วันแรกหลังคลอด รู้สึกเจ็บที่หัวนมขวาและมีเลือดออกทุกครั้งที่ลูกดูดนม
4. นางสาวสี่ กังวลว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองไม่ได้ เพราะต้องไปทำงานซึ่งอยู่ไกลจากบ้านมาก

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการสร้างและหลั่งนมแม่ และพิจารณาตัวเลือกไปที่ละข้อ ดังนี้

ตัวเลือก 1 ผิด เพราะการรู้สึกแสบๆ ที่เต้านม มีน้ำนมหยดออกมา ก่อนเวลาให้นมบุตร แสดงว่านางหนึ่งถูกกระตุ้น Milk Let-Down Reflex ได้ง่าย และมีน้ำนมมาก จึงไม่ใช่สาเหตุของความล้มเหลวที่จะเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่อย่างแน่นอน ตัดทิ้งได้ทันที

ตัวเลือก 3 ผิด เพราะในช่วง 2 วันแรกหลังคลอด แม่นังมีเทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ไม่ผิดนัก หัวนมขวาอาจอักเสบ พยาบาลควรแนะนำนางสามให้ทารกกูดนมเฉพาะด้านซ้ายจนกว่าหัวนมขวาจะหายเป็นปกติ ซึ่งวิธีนี้ไม่ใช่สาเหตุของความล้มเหลวที่จะเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ หากจะเป็นตัวเลือกที่อาจจะถูกต้องให้ข้อมูลว่า หัวนมขวาและซ้ายอักเสบ

ตัวเลือก 4 ผิด เพราะนางเลี้ยงเต็มใจหรือต้องการให้ทารกกูดนมตนเอง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ประสบความสำเร็จ พยาบาลควรแนะนำนางสี่ให้ปั๊มนมใส่ขวดให้ลูกเมื่อต้องไปทำงาน และการปั๊มนมในที่ทำงานแล้วนำกลับมาให้ลูก โดยระวังเรื่องความสะอาด

ในขณะที่ **ตัวเลือก 2 ถูก** เพราะการให้ทารกกูดนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี สิ่งสำคัญที่สุด คือ มารดาเต็มใจหรือต้องการให้ทารกกูดนมตนเองจริงๆ มีทัศนคติที่ดี ภาวะโภชนาการดี พักผ่อนอย่างเพียงพอ ภาวะด้านจิตใจและร่างกายดี จะช่วยส่งเสริมให้การผลิตน้ำนมเป็นไปด้วยดี ที่จะส่งเสริมให้แม่นังมีนมเลี้ยงลูก คือ การรักษาระดับ Prolactin และ Oxytocin จะมีผลในการสร้างและหลั่งน้ำนม ตามลำดับ ด้วยการให้ทารกกูดนม การปั๊มนม การบีบนม เป็นต้น ในขณะที่การหยุดให้ทารกกูดนม การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความวิตกกังวล อ่อนเพลีย เจ็บปวด ความขัดแย้งทางอารมณ์ ความกลัวใจ ความตกใจ ความเศร้าโศก ความกังวล และความกระทบกระทั่งอื่นทางอารมณ์ต่อมารดา จะทำให้การผลิตน้ำนมลดลง ดังนั้น จึงมีเหตุผลเหมาะสมที่จะเลือกตัวเลือก 2 เป็นคำตอบที่ถูกต้องได้

ประเภทที่ 3 ข้อสอบที่มีสถานการณ์กำกับ

ข้อสอบที่พวกเราพบส่วนใหญ่มักเป็นข้อสอบลักษณะนี้ โดยสถานการณ์ที่ให้มาในข้อสอบอาจมีทั้งสถานการณ์สั้นๆ เป็นเพียงคำ/ประโยค หรือเป็นการให้ข้อมูลยาวๆ แล้วถามคำถาม 2-3 ข้อ ต่อๆ กัน ให้จำหลักการตอบว่า การตอบต้องใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น ไม่ให้คิดเอง หรือคิดตามที่เคยรู้มา

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านคำถามให้เข้าใจก่อนว่าต้องตอบในประเด็นใด
2. อ่านตัวเลือก ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไป เช่น ตัวเลือกที่เขียนเหมือนเป็นเหตุเป็นผลกัน แต่ไม่ถูกต้อง หรือไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน เพราะมักไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง
3. อ่านสถานการณ์ให้เข้าใจ แล้วกลับมาหาคำตอบจากตัวเลือกที่เหลืออยู่ จำไว้ว่าคำตอบที่ถูกต้องจะใช้ข้อมูลตามสถานการณ์เท่านั้น

ตัวอย่าง สถานการณ์ ตอบคำถามข้อ 1 และข้อ 2

หญิงตั้งครรภ์เคยทำงานเกี่ยวกับเอกสารในบริษัทที่อยู่ใกล้ๆ โรงงานที่มีสารเคมี ลาออกจากงานเพราะไม่ต้องการให้ทารกในครรภ์ได้รับสารเคมี มีเวลาว่างทั้งวัน แต่กังวลว่าจะคลอียดยากจึงอยากออกกำลังกาย แต่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน และอ่านหนังสือพบว่าขณะออกกำลังกายสมองจะหลั่งสารเคมีชื่อ Endorphin ซึ่งจะช่วยให้สบายใจและมีความสุขเพิ่มขึ้น

ข้อ 1. พยาบาลควรให้คำแนะนำหญิงตั้งครรภ์คนนี้อย่างไร

1. ควรกลับไปทำงานที่บริษัทเดิม
2. ควรทำงานอดิเรก เช่น อ่านหนังสือ ร้องเพลง
3. คนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนไม่ควรเริ่มต้นขณะตั้งครรภ์
4. ควรออกกำลังกายเบาๆ เพราะจะช่วยลดอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ได้

วิธีการทำข้อสอบ:

ตัวเลือกที่ 1 ไม่เกี่ยวข้องตัดออกได้ และเป็นคำแนะนำที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เพราะลาออกมาแล้ว หากแนะนำให้ไปสมัครงานในที่ที่มีสิ่งแวดล้อมดีจะมีโอกาสเป็นตัวเลือกที่ถูกมากขึ้น

ตัวเลือกที่ 2 ไม่เกี่ยวข้องตัดออกได้ทันที เพราะในสถานการณ์ถามเรื่องการออกกำลังกาย แต่กลับตอบเรื่องงานอดิเรก

ตัวเลือกที่ 3 คือ การห้ามออกกำลังกายซึ่งไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเมื่อมีคำถามข้อถัดไปให้ตอบประเภทของการออกกำลังกาย

ดังนั้น **ตัวเลือก 4 ถูก** เพราะหญิงตั้งครรภ์ต้องการคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย จึงต้องตอบเป็นคำแนะนำให้ออกกำลังกายเบาๆ และแนะนำประโยชน์ของการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นด้วย

ข้อ 2. พยาบาลควรแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์คนนี้ ออกกำลังกายชนิดใด

1. วิ่ง โยคะ
2. ว่ายน้ำ เต้นรำ
3. ขี่จักรยาน เทนนิส
4. ตีกอล์ฟ เต้นแอโรบิค

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์และพิจารณาตัวเลือกที่ตรงกับความรู้ที่มี ดังนี้

1. การออกกำลังกายที่หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้ คือ การออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทก พิจารณาตัวเลือกไปทีละข้อ จะพบว่า วิ่ง เต้นแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทก จึงตัดตัวเลือกที่ 1 และ 4 ออก
2. การออกกำลังกายที่หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติได้ คือ การออกกำลังกายที่ไม่มีการบังคับให้รับแรงหรือต้องแข่งขัน พิจารณาตัวเลือกที่เหลือ คือ ข้อ 2 และ 3 จะพบว่าเทนนิส เป็นการออกกำลังกายที่ต้องรับแรงจะแข่งขันหรือไม่ก็ต้องสนใจ ไม่ใช่ตัวเลือกที่ถูกแน่ๆ ดังนั้น ตัวเลือก 2 ตรงกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ทั้ง 2 ข้อ จึงเป็นคำตอบที่ถูก

ประเภทที่ 4 ข้อสอบที่ให้ตอบว่า “ข้อใดถูกที่สุด”

ข้อสอบประเภทนี้ เป็นข้อสอบที่วัดกันที่ความรู้ รอบคอบ และความช่างสังเกต เพราะตัวเลือกจะมีแต่ข้อถูกและแอบซ่อนตัวลวงไว้

วิธีการทำข้อสอบ:

- อ่านคำถามแล้วไม่ต้องคิดมาก ทำใจสบายๆ ข้อสอบพวกนี้จะมีแต่ตัวเลือกที่ถูกต้องๆ เท่านั้น บางทีข้อก่อนหน้านี้ที่ทำไม่ได้ อาจได้คำตอบจากตัวเลือกที่กำลังจะได้อ่านต่อไปก็ได้
- อ่านตัวเลือกไปทีละข้อ ใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ผิดออกไปก่อน ดังนี้
 1. ตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ที่ท่อกมา ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 2. ตัวเลือกที่มีเหตุผลกำกับ ให้พิจารณาว่าเป็นเหตุเป็นผลกันหรือไม่ หากไม่ใช่เหตุผลที่สนับสนุนกัน ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย หรือถูกเพียงบางส่วน เช่น เหตุถูกแต่ผลผิด หรือผลถูกแต่เหตุผิด ก็ตัดทิ้งออกไปได้เลย
 3. ตัวเลือกที่มีมากกว่าหนึ่งประเด็น ให้พิจารณาว่าแต่ละประเด็นเป็นเรื่องเดียวกันหรือไม่ ถ้าเป็นคณะประเด็นโอกาสที่จะเป็นตัวเลือกที่ถูกก็มีไม่มากอาจพิจารณาตัดทิ้งออกไปได้
- เลือกตัวเลือกที่เหลืออยู่ซึ่งไม่ขัดกับความรู้ที่ท่อกมาเป็นคำตอบที่ถูก

ตัวอย่าง พยาบาลควรเฝ้าระวังภาวะความดันโลหิตสูงในหญิงหลังคลอดคนใดมากที่สุด

1. นางหนึ่ง เป็นโรคหัวใจ
2. นางสาว มีความวิตกกังวลมาก
3. นางสาว เสียเลือดมากในการคลอด
4. นางสาว ได้ยาฉีด Methergin เพราะเสี่ยงต่อภาวะตกเลือด

วิธีการทำข้อสอบ:

ข้อมูลว่าหญิงหลังคลอดที่สูญเสียเลือดมากจากการคลอด มีการติดเชื้อ มีความเจ็บปวด มีความวิตกกังวล เป็นโรคหัวใจ และได้ยาฉีด Methergin ควรประเมินสัญญาณชีพบ่อยกว่าหญิงหลังคลอดปกติ เพื่อปรับการดูแลให้เหมาะสม โดยต้องเฝ้าระวังทั้งภาวะความดันโลหิตต่ำและสูง ดังนี้

เฝ้าระวังภาวะความดันโลหิตต่ำ: หญิงหลังคลอดที่สูญเสียเลือดมากจากการคลอด มีการติดเชื้อ และเป็นโรคหัวใจ ดังนั้น **ตัวเลือก 3 ผิด**

เฝ้าระวังภาวะความดันโลหิตสูง: หญิงหลังคลอดที่มีความเจ็บปวด มีความวิตกกังวล เป็นโรคหัวใจ และได้ยาฉีด Methergin ดังนั้น **ตัวเลือก 1, 2, 4 มีโอกาสถูก**

เฝ้าระวังชีพจรผิดปกติ: โดยต้องมีความรู้ไว้ว่า 1-2 วันแรกหลังคลอดชีพจรจะช้ากว่าปกติ (60-70 ครั้ง/นาที่ หรืออาจช้าถึง 40 ครั้ง/นาที่) และจะกลับสู่สภาวะปกติประมาณในวันที่ 7-10 หลังคลอด อาจเนื่องจากการลดปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจในหนึ่งนาที (Cardiac Output) หากมีการตกเลือดหลังคลอดชีพจรจะเร็วขึ้นร่วมกับความดันโลหิตต่ำ ดังนั้น **ตัวเลือก 3 ผิดแน่ๆ** (ต้องเฝ้าระวังภาวะความดันโลหิตต่ำมากที่สุด)

จึงเลือก **ตัวเลือก 4 เป็นตัวเลือกที่ถูกต้อง** เพราะความดันโลหิตจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของการเสียเลือด กรณีความดันโลหิตสูงหลังคลอดอาจเป็นข้อบ่งชี้ภาวะความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ได้ แต่ในข้อสอบมีการทำให้หลอดเลือดหดตัวด้วยการฉีด Methergin เพื่อห้ามเลือดหยุดรัดตัว ซึ่งจะทำให้ความดันโลหิตสูงได้จึงต้องเฝ้าระวังมากที่สุด

ประเภทที่ 5 ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิด

เป็นข้อสอบที่มักทำให้พวกเราสับสนได้บ่อยๆ ควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่าต้องตอบข้อผิด หรือข้อที่ไม่ใช่ เพราะบ่อยครั้งพวกเราจะหลงตอบตัวเลือกที่ถูกไป โดยเฉพาะเมื่อตัดสินใจผ่านข้อสอบข้อนี้ไปก่อน แล้วกลับมารีบๆ ทำเมื่อถึงเวลาส่งข้อสอบ และที่สำคัญ คือ ข้อสอบที่ให้เลือกตัวเลือกที่ผิดบ่อยครั้งที่จะซ่อนประเด็นอื่นเข้ามาเพื่อให้ตัวเลือกนั้นเป็นข้อผิด การตอบข้อสอบลักษณะนี้จึงต้องคิดให้รอบคอบในประเด็นต่างๆ ด้วย

วิธีการทำข้อสอบ:

1. อ่านตัวเลือกไปทีละข้อใช้เทคนิคกำจัดตัวเลือกที่ถูกออกไปก่อน
2. เลือกตัวเลือกที่ไม่ตรงกับความรู้ หรือตัวเลือกที่เหลือจากเทคนิคข้อ 1 เพราะเป็นตัวเลือกที่ผิดมากกว่า

ตัวอย่าง การอาบน้ำให้ทารกมีจุดประสงค์ดังนี้ ยกเว้น ข้อใด

1. เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค
2. เพื่อให้ทารกสะอาดจัดสิ่งสกปรกที่ผิวหนัง
3. เพื่อเพิ่มความสุขสบายและความผ่อนคลายให้ทารก
4. เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและเนื้อให้ทำงานเพิ่มขึ้น

ตอบตัวเลือก 3

ตัวเลือก 3 ถูก เพราะ

1. ทารกสะอาดจัดสิ่งสกปรกที่ผิวหนัง
2. เพิ่มความสุขสบายและความผ่อนคลายให้ทารก
3. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและเนื้อให้ทำงานเพิ่มขึ้น

วิธีการทำข้อสอบ:

การจะตอบข้อสอบข้อนี้ได้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับจุดประสงค์ของการอาบน้ำให้ทารกหรือคำแนะนำให้แม่อาบน้ำให้ทารก แต่เนื่องจากทุกตัวเลือกเป็นประโยชน์ของการอาบน้ำให้ทารก จึงต้องอาศัยความรู้อีกประเด็นหนึ่งว่า ทารกแรกเกิดมีความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมในครรภ์ ในขณะที่ภายนอกครรภ์เป็นสิ่งที่ทารกต้องปรับ ดังนั้นการอาบน้ำให้ทารกจึงเป็นปัญหาให้ทารกต้องปรับตัวเพิ่มขึ้นไม่ใช่การเพิ่มความสุขสบายและความผ่อนคลาย จึงเลือก **ตัวเลือก 3 เป็นคำตอบที่ถูก**