สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8 แก้ไขเพิ่มเติม

ตัวอย่าง

การพยาบาลสูติศาสตร์: ปฏิบัติการพยาบาลผดุงครรภ์

ปิยะพร ศิษย์กุลอนันต์
บรรณาธิการ

สารบัญ

คำนำ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 (7)

คำนำ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8 (8)

รายนามผู้นิพนธ์ (9)

ระยะตั้งครรภ์

บทที่ 1 การซักประวัติ การฉีดวัคซีนบาดทะยัก การบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด 1

บทที่ 2 การตรวจร่างกายสตรีตั้งครรภ์ 8

บทที่ 3 การตรวจครรภ์ การคาดคะเนอายุครรภ์ การกำหนดวันคลอด 14

บทที่ 4 การตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง 25

บทที่ 5 การตรวจคัดกรองทารกในครรภ์กลุ่มอาการดาวน์ 32

บทที่ 6 การเจาะน้ำคร่ำ 43

บทที่ 7 การตรวจ Non Stress Test: NST 55

ระยะคลอด

บทที่ 8 การให้ยา Oxytocin เพื่อกระตุ้นการเจ็บครรภ์คลอด 61

บทที่ 9 การตรวจภายในเพื่อประเมินความก้าวหน้าของการคลอด 67

บทที่ 10 การทำคลอดปกติ 75

บทที่ 11 การทำคลอดรกและการตรวจรก 84

บทที่ 12 การซ่อมแซมแผลฝีเย็บ 90

บทที่ 13 การดูแลมารดาในระยะ 2 ชั่วโมงหลังคลอด 95

บทที่ 14 การประเมิน APGAR score และการพยาบาลทารกแรกเกิดทันทีที่มีความเสี่ยงสูง 100

บทที่ 15 การรับทารกจากห้องผ่าตัด 106

ตัวอย่าง

บทที่ 16 การดูแลทารกในระยะ 2 ชั่วโมงแรกคลอด 110
บทที่ 17 การประเมินสภาพทารกแรกเกิด 121

ระยะหลังคลอด

บทที่ 18 การแช่ก้น 132
บทที่ 19 การอบแผลฝีเย็บ 138
บทที่ 20 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการป้อนนมทารกด้วยแก้ว 142
บทที่ 21 การบีบเก็บน้ำนม 148
บทที่ 22 การนวดกระตุ้นการดูดกลืน 156
บทที่ 23 การอาบน้ำทารกแรกเกิด 164
บทที่ 24 การฉีดยาและวัคซีนในทารกแรกเกิดทันที 168
บทที่ 25 การเจาะเลือดทารกแรกเกิดเพื่อตรวจคัดกรองพัฒนาการ 175
บทที่ 26 การส่องไฟทารกที่มีภาวะตัวเหลือง 179
บทที่ 27 การตรวจหลังคลอดและการตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก 188

ตัวอย่างแผนการพยาบาล

บทที่ 28 ตัวอย่างแผนการพยาบาลระยะตั้งครรภ์ 200
บทที่ 29 ตัวอย่างแผนการพยาบาลระยะคลอด 209
บทที่ 30 ตัวอย่างแผนการพยาบาลระยะหลังคลอด 216

ดัชนี 225

ประวัติบรรณาธิการ 231

ตัวอย่าง

คำนำ
ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1

หนังสือ*การพยาบาลสูติศาสตร์: ปฏิบัติการพยาบาลผดุงครรภ์*เล่มนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมความรู้จากการศึกษาตำรา งานวิจัย และประสบการณ์ในการทำงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการเรียนการสอนนักศึกษา และเพื่อให้พยาบาลได้อ่านทบทวนความรู้สำหรับผู้ปฏิบัติงานใหม่ในหน่วยงานสูตินรีเวชกรรม ทั้งในหน่วยฝากครรภ์ คลอด และหลังคลอด เนื้อหาประกอบด้วย การซักประวัติ การฉีดวัคซีนบาดทะยัก การบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด การตรวจร่างกายสตรีตั้งครรภ์ การตรวจครรภ์ การคาดคะเนอายุครรภ์ การกำหนดวันคลอด การตรวจครรภ์ด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง การเจาะน้ำคร่ำ การตรวจ Non Stress Test: NST การตรวจภายในเพื่อประเมินความก้าวหน้าของการคลอด การทำคลอดปกติ การทำคลอดรก การตรวจรก การซ่อมแซมแผลฝีเย็บ การประเมิน APGAR score การพยาบาลทารกแรกเกิดทันทีที่มีความเสี่ยงสูง การรับทารกจากห้องผ่าตัด การแช่ก้น การอบแผลฝีเย็บ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การป้อนนมทารกด้วยแก้ว การบีบเก็บน้ำนม การนวดกระตุ้นการดูดกลืน การอาบน้ำทารกแรกเกิด การฉีดยาและวัคซีนในทารกแรกเกิดทันที การเจาะเลือดทารกแรกเกิดเพื่อตรวจคัดกรองพัฒนาการ การส่องไฟทารกที่มีภาวะตัวเหลือง การตรวจภายในช่องคลอด และการตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก

ตำราเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีผู้เขียนขอขอบพระคุณครูบาอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ขอขอบคุณกำลังใจจากนักศึกษา เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสูตินรีเวชกรรม และคณาจารย์ในสาขาการพยาบาลทุกท่าน ที่ได้ให้กำลังใจและติดตามความคืบหน้าในการจัดทำหนังสือ และขอขอบคุณมารดาหลังคลอดที่อนุเคราะห์ให้ถ่ายรูปมา ณ โอกาสนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปิยะพร ศิษย์กุลอนันต์
สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัวและผดุงครรภ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
กุมภาพันธ์ 2560

ตัวอย่าง

คำนำ
ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8

หนังสือ*การพยาบาลสูติศาสตร์: ปฏิบัติการพยาบาลผดุงครรภ์* เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่ 8 นอกจากการปรับปรุงเนื้อหาให้ทันสมัย ผู้เขียนได้เพิ่มตัวอย่างการวางแผนการพยาบาลสตรีในระยะตั้งครรภ์ คลอด หลังคลอด เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้เขียนบันทึกทางการพยาบาล

ขอขอบคุณสำหรับการตอบรับที่ดีในการพิมพ์ทุกๆ ครั้ง ขอบคุณกำลังใจจากนักศึกษา และที่ลืมไม่ได้เลยขอขอบคุณสตรีตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดที่อนุเคราะห์ให้ถ่ายรูปมา ณ โอกาสนี้

รองศาสตราจารย์ปิยะพร ศิษย์กุลอนันต์
สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัวและผดุงครรภ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มกราคม 2568

ตัวอย่าง

บทที่ 10

การทำคลอดปกติ

ปิยะพร ศิษย์กุลอนันต์

ตัวอย่าง

การทำคลอดปกติ หมายถึง การทำคลอดทารกครบกำหนดทางช่องคลอด โดยทารกมีศีรษะเป็นส่วนนำ และท้ายทอยอยู่ทางด้านหน้าของช่องเชิงกรานหรืออยู่ใต้กระดูกหัวหน่าว (occiput anterior) โดยอาศัยแรงหดรัดตัวของมดลูกและแรงเบ่งของผู้คลอด

วัตถุประสงค์ของการทำคลอดปกติ

การทำคลอดปกติมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือการคลอดให้ดำเนินไปตามปกติ

ข้อบ่งชี้ในการทำคลอดปกติ

1. สตรีครรภ์เดี่ยว
2. ปากมดลูกเปิดหมด
3. อายุครรภ์ครบกำหนด
4. ทารกมีศีรษะเป็นส่วนนำ
5. ท้ายทอยของทารกอยู่ทางด้านหน้าของช่องเชิงกรานหรืออยู่ใต้กระดูกหัวหน่าว (occiput anterior)

ขั้นตอนการทำคลอดปกติ

การทำคลอดปกติ มีขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์

1.1 Set scrub ประกอบด้วย ถ้วย 2 ใบ

1) ใบที่ 1 ใส่สำลีก้อนใหญ่ 6 ก้อน สำหรับเติมน้ำยา betadine scrub ผสมน้ำยา sterile water ในอัตราส่วน 1:1

2) ใบที่ 2 ใส่สำลีก้อนใหญ่ 6 ก้อน สำหรับเติม sterile water

1.2 Set ผ้า ประกอบด้วย

1) ผ้าเช็ดมือ

2) เสื้อกาวน์

3) ปลอกขา จำนวน 1 คู่

4) ผ้ารองก้นและรองรับทารก จำนวน 1 ผืน

5) ผ้าคลุมหน้าท้อง จำนวน 1 ผืน

6) ผ้าสี่เหลี่ยมเจาะกลางสำหรับเย็บแผล จำนวน 1 ผืน

1.3 Set ทำคลอด ประกอบด้วย

1) ขันสำหรับใส่รก จำนวน 1 ใบ

2) ถ้วยใส่สำลีก้อนเล็ก 2 ก้อน สำหรับใส่น้ำยา sterile water เพื่อเช็ดตาทารก จำนวน 1 ใบ

3) ถ้วยใส่สำลีก้อนใหญ่ 4 ก้อน สำหรับใส่แอลกอฮอล์ 70% เพื่อเช็ดสายสะดือทารก จำนวน 1 ใบ

4) ขันใส่สำลีก้อนใหญ่ 6 ก้อน สำหรับใส่เซฟลอน (savlon 1:100) เพื่อทำความสะอาดก่อนเย็บแผล จำนวน 1 ใบ

5) ลูกสูบยางแดง จำนวน 1 ลูก

6) ยางรัดสายสะดือทารก จำนวน 4 วง

7) สายสวนแบบสวนทิ้ง จำนวน 1 เส้น

8) ผ้าควบคุมฝีเย็บ (top dressing) จำนวน 1 แผ่น

9) ผ้าอุดห้ามเลือด (tampon) จำนวน 1 อัน

10) ก๊อซ จำนวน 2-3 ห่อ

ตัวอย่าง

ภาพที่ 1 set ผ้าในการทำคลอดปกติ

ภาพที่ 2 set ทำคลอด

11) คีมสำหรับจับสำลีทำความสะอาดก่อนทำคลอด จำนวน 1 เล่ม
12) คีมปลายโค้งสำหรับหนีบสายสะดือทารก จำนวน 2 เล่ม
13) กรรไกรสำหรับตัดฝีเย็บ จำนวน 1 เล่ม
14) กรรไกรสำหรับตัดสายสะดือ จำนวน 1 เล่ม
15) ปากคีมมีเขี้ยว จำนวน 1 เล่ม

1.4 Set เย็บแผลฝีเย็บ

1) คีมสำหรับจับสำลีทำความสะอาดก่อนเย็บแผลฝีเย็บ 1 เล่ม
2) ปากคีมไม่มีเขี้ยว จำนวน 1 เล่ม
3) คีมคีบเข็มเย็บแผล จำนวน 1 เล่ม
4) กรรไกรสำหรับตัดไหม จำนวน 1 เล่ม
5) เข็มโค้งกลมและไหมเย็บ (catgut) เบอร์ 2/0 จำนวน 1 ห่อ
6) กระบอกฉีดยาขนาด 10 ซีซี จำนวน 1 กระบอก
7) เข็มเบอร์ 21 และ 23 จำนวนอย่างละ 1 เล่ม

1.5 น้ำยาที่ต้องเตรียมเพิ่มเติม

1) น้ำยา sterile water
2) น้ำยา betadine scrub
3) แอลกอฮอล์ 70% (alcohol 70%)
4) น้ำยาเซฟลอน (savlon 1:100)

1.6 ยาที่ต้องเตรียมเพิ่มเติม

1) 1% Xylocain
2) Methergin 0.2 mg/ml

ตัวอย่าง

1.7 อุปกรณ์ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

1) ถุงมือปราศจากเชื้อ 2 คู่

2) รองเท้าบูท

3) ผ้ายางกันเปื้อน

4) Mask

5) แว่นตาหรือหน้ากากทำคลอด

2. การเตรียมสตรีตั้งครรภ์

2.1 จัดท่าผู้คลอดโดยให้นอนหงายชันเข่า

2.2 ติดเครื่อง EFM ติดตามการเต้นของหัวใจทารกในครรภ์

3. การเตรียมตัวของพยาบาล

3.1 เตรียมถุงมือปราศจากเชื้อ

3.2 เปิดผ้าคลุมเครื่องมือบนรถทำคลอด นำไปปูไว้บน clip รับทารกแรกเกิดใต้เครื่อง warmer โดยให้ด้านปราศจากเชื้อของผ้าหงายอยู่ด้านบน

3.3 แกะซองถุงมือ sterile เตรียมไว้

3.4 เทน้ำยาได้แก่ betadine scrub, sterile water, savlon 1:100 และ alcohol 70% ใส่ในถ้วยต่างๆ

3.5 เปลี่ยนสวมรองเท้าบูท

3.6 สวมผ้ายางกันเปื้อน

3.7 ผูก mask และสวมหน้ากากทำคลอด

3.8 ทำความสะอาดมือและแขนโดยฟอกมือจนถึงข้อศอก

3.9 เช็ดมือให้แห้ง (ใช้ผ้าเช็ดมือที่ฆ่าเชื้อแล้ว)

3.10 สวมเสื้อกาวน์และให้ผู้ช่วยเหลือผูกเชือกให้

3.11 สวมถุงมือ

4. วิธีการทำคลอดปกติ

4.1 ทำความสะอาดฟอก vulva โดยใช้น้ำยาถ้วยที่ 1 คือ betadine scrub ผสมน้ำยา sterile water ในอัตราส่วน 1:1 ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ จากด้านบนลงด้านล่าง ตามลำดับ ดังนี้

ตัวอย่าง

ลำดับของสำลี	การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์
ก้อนที่ 1	ฟอกบริเวณหัวหน่าวถึงสะดือ
ก้อนที่ 2	ฟอกซอกขาหนีบและด้านในของขาโดยฟอกจากขาหนีบออกไปให้กว้างประมาณครึ่งขา (หากสวมเสื้อกาวน์แล้วให้ฟอกด้านใกล้ตัวก่อนด้านไกลตัว หากมีผู้ช่วยทำความสะอาดซึ่งไม่ได้สวมเสื้อกาวน์ให้ฟอกด้านไกลตัวก่อนด้านใกล้ตัว)
ก้อนที่ 3	ฟอกซอกขาหนีบด้านในของขาอีกข้างเหมือนก้อนที่ 2
ก้อนที่ 4	ฟอกแคมด้านไกลตัว (กรณีไม่ได้สวมเสื้อกาวน์)
ก้อนที่ 5	ฟอกแคมด้านใกล้ตัว (กรณีไม่ได้สวมเสื้อกาวน์)
ก้อนที่ 6	ฟอก midline vulva ถึงรูทวารหนัก

4.2 ทำความสะอาดฟอก vulva โดยใช้น้ำยาถ้วยที่ 2 คือน้ำยา sterile water ด้วยวิธีการเดียวกัน

4.3 สวมปลอกขาด้านใกล้ตัว

4.4 ปูผ้ารองคลอดบนผ้ายางใต้ก้นผู้คลอด

4.5 สวมปลอกขาด้านไกลตัว

4.6 คลุมหน้าท้องโดยพับครึ่งผ้าให้ด้านสันอยู่ด้านบน

4.7 ใส่ยางรัดสายสะดือไว้ที่คีมหนีบสายสะดือทารก คีมละ 2 วง ทั้ง 2 เล่ม โดยรูดยางรัดลงมาไว้ที่ขาของคีม เพื่อความสะดวกในการสอดปากคีมมีเขี้ยว

4.8 จัดเรียงอุปกรณ์ตามลำดับการใช้งาน ดังนี้

1) กรรไกรสำหรับตัดฝีเย็บ
2) ผ้าควบคุมฝีเย็บ
3) ถ้วยใส่สำลีเช็ดตา
4) ลูกสูบยางแดง
5) คีบหนีบสายสะดือทารก 2 เล่ม
6) กรรไกรตัดสายสะดือ
7) ปากคีมมีเขี้ยว

4.9 ทบทวนวิธีการเบ่งคลอดให้กับสตรีตั้งครรภ์ และเชียร์เบ่ง

ตัวอย่าง

บทที่ 28

ตัวอย่างแผนการพยาบาลระยะตั้งครรภ์

ปิยะพร ศิษย์กุลอนันต์

ตัวอย่าง

ในระยะตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์มีปัญหาสุขภาพหลายประการ อาทิ อาการแสบร้อนยอดอก อาการคลื่นไส้อาเจียน อาการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ มีความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด มีโรคเบาหวานในระยะตั้งครรภ์ โรคความดันโลหิตสูงในระยะตั้งครรภ์ ตัวอย่างในการเขียนแผนการพยาบาล มีดังนี้

ปัญหาที่ 1 พร่องความรู้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันอาการแสบร้อนยอดอก

ข้อมูลสนับสนุน

1. รับประทานอาหารรสจัด เช่น ข้าวเหนียวส้มตำ ต้มยำ
2. บอกว่ามีอาการแสบร้อนยอดอก

วัตถุประสงค์

ไม่แสบร้อนยอดอก

เกณฑ์การประเมินผล

สามารถอธิบายถึงการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการแสบร้อนยอดอก

กิจกรรมการพยาบาล

1. ประเมินอาการแสบร้อนยอดอก เช่น ระยะเวลาที่มีอาการ ความถี่ของการปวด
2. แนะนำให้นั่งหรือเดินเล่น ไม่นอนราบ หลังรับประทานข้าวเสร็จ เพื่อป้องกันกรดที่อยู่ในกระเพาะไม่ให้ไหลย้อนมาที่หลอดอาหาร ซึ่งตามปกติแล้วร่างกายจะใช้เวลาในการย่อยอาหารประมาณ 2-3 ชั่วโมง
3. แนะนำให้รับประทานอาหารช้าๆ ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง
4. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากๆ ในมื้ออาหาร แต่ควรดื่มน้ำให้ได้ 8-10 แก้วต่อวัน เนื่องจากการดื่มน้ำมากจะทำให้น้ำย่อยในกระเพาะเจือจางและต้องผลิตน้ำย่อยเพิ่มจึงเกิดกรดเกินได้
5. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันเนื่องจากย่อยยาก ทำให้ท้องอืด
6. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น ถั่ว น้ำอัดลม เนื่องจากทำให้ท้องอืด
7. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัดเนื่องจากอาหารรสเผ็ดประกอบด้วยสารแคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งอาจทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ช้าลง ทำให้อาหารที่รับประทานค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานขึ้น นอกจากนี้การรับประทานอาหารเผ็ดจัดอาจทำให้เยื่อบุหลอดอาหารเกิดการระคายเคืองมากขึ้น

ปัญหาที่ 2 พร่องความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อมีอาการคลื่นไส้อาเจียน

ข้อมูลสนับสนุน

1. อาเจียนหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง รวมวันละ 3-4 ครั้ง
2. อ่อนเพลียเล็กน้อย
3. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
4. รับประทานอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู กล้วยทอด
5. บอกว่าไม่รู้จะดูแลตนเองให้หายคลื่นไส้อาเจียนได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

มีความรู้ในการดูแลตนเองเมื่อมีอาการอาเจียน

ตัวอย่าง

เกณฑ์การประเมินผล

อธิบายวิธีการดูแลตนเองเมื่อมีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ถูกต้อง

กิจกรรมการพยาบาล

1. แนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้คลื่นไส้อาเจียน ดังนี้
   1) หลีกเลี่ยงการแปรงฟันทันทีหลังรับประทานอาหาร
   2) บ้วนปากบ่อยๆ โดยเฉพาะหลังการอาเจียนเพื่อไม่ให้ปากฟันสกปรก
   3) งดอาหารไขมัน
   4) หลีกเลี่ยงอาหารหรือสถานที่มีกลิ่นแรง
2. แนะนำให้จิบเครื่องดื่มอุ่นๆ เช่น น้ำขิง น้ำมะตูม เพื่อได้รับน้ำและเกลือแร่เพียงพอ และเครื่องดื่มอุ่นๆ จะช่วยลดการบีบตัวของกระเพาะอาหาร ไม่เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน
3. แนะนำให้รับประทานผลไม้ เช่น ลูกพรุน มะละกอสุก ส้ม กล้วย แคนตาลูป เพื่อเพิ่มโพแทสเซียม
4. แนะนำวิธีการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้รับสารอาหารและพลังงานที่เพียงพอ ดังนี้
   1) รับประทานอาหารแข็งย่อยง่าย เพื่อให้กระเพาะอาหารเก็บอาหารได้นานขึ้น เช่น ขนมปังปิ้ง ข้าวต้ม ข้าวแตน
   2) รับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานที่เพียงพอ พบได้ในผลไม้หรือน้ำนม ซึ่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวที่ควรเลือกรับประทาน เพราะอุดมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายที่สูญเสียไปกับการคลื่นไส้อาเจียน
   3) รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ บ่อยๆ ครั้ง หรือทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้กระเพาะอาหารว่าง จะทำให้เกิดการบีบรัดตัว เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน
5. แนะนำให้ทำความสะอาดร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีความสุขสบาย สดชื่นขึ้น
6. แนะนำให้จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เรียบร้อย เพื่อให้สุขสบาย พักผ่อนได้ และลดสิ่งกระตุ้นให้คลื่นไส้อาเจียน
7. แนะนำให้ฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ การฝึกการหายใจลึกๆ การทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น ปักผ้า วาดรูป จะทำให้เบี่ยงเบนความสนใจและผ่อนคลายความเครียด
8. แนะนำให้มาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อติดตามสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

ตัวอย่าง

การพยาบาลสูติศาสตร์: ปฏิบัติการพยาบาลผดุงครรภ์

วัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการเรียนการสอนนักศึกษารายวิชาปฏิบัติการผดุงครรภ์และเพื่ออ่านทบทวนความรู้สำหรับพยาบาลในหน่วยงานสูตินรีเวชกรรม

ตัวอย่าง

ปิยะพร ศิษย์กุลอนันต์ (บรรณาธิการ)

รองศาสตราจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ISBN 978-616-602-178-3
9 786166 021783
ราคา 280 บาท
หมวดพยาบาลศาสตร์

http://thammasatpress.tu.ac.th