

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศและต่างประเทศ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

- ๑.๑ ชื่อ / นามสกุล นางสาวสุกานดา กล้าคล่องตัน
อายุ ๕๑ ปี การศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ (เทียบเท่าปริญญาตรี)
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
- ๑.๒ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ) พยาบาลวิชาชีพชำนาญการประจำหอผู้ป่วยกุมารเวชกรรมทั่วไป
๒๐/๑๕ โดยรับผิดชอบดูแลผู้ป่วยเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๑๕ ปี ทุกสาขา
- ๑.๓ ชื่อเรื่อง/หลักสูตร การพยาบาลเด็ก
สาขา กุมารเวชกรรม
เพื่อ ☐ ศึกษา ☒ ฝึกอบรม ☐ ประชุม ☐ ดูงาน ☐ สัมมนา ☐ ปฏิบัติการวิจัย
แหล่งที่ให้ทุน
งบประมาณ ☐ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร ☐ เงินบำรุงโรงพยาบาล
จำนวน ๕๐๐๐ บาท
ระหว่างวันที่ ๖-๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘
สถานที่ สถาบันเด็กแห่งชาติมหาราชินี
รวมระยะเวลาการรับทุน
ภายใต้โครงการ
ของหน่วยงาน
คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย
(โปรดให้ข้อมูลในเชิงวิชาการ)

๒.๑ วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านการพยาบาลเด็ก

สามารถนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในหน่วยงาน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการ
พยาบาลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2.2 เนื้อหา (โดยย่อ) การพยาบาลเด็ก

Trends in Children's health

เน้นเรื่อง health system and child health in Thailand ซึ่ง health system คือ ระบบสุขภาพที่รวบรวมทุกสิ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพที่ดี โดยใช้ระบบต่างๆเข้ามาขับเคลื่อน ได้แก่ ระบบสุขภาพ เช่น การสาธารณสุข การบริการทางการแพทย์ ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดีในเด็ก ระบบการเงิน เช่น หลักประกันสุขภาพ หลักประกันภัยต่างๆ และระบบสนับสนุนอื่นๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันทุกระบบ เพื่อเกื้อหนุนให้ต้นทุนในเด็กรุ่นใหม่ๆ มีศักยภาพมากยิ่งขึ้น

โรคหัวใจในเด็ก:

โรคหัวใจในเด็ก โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1. โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด
2. โรคหัวใจที่เกิดขึ้นภายหลังการคลอด

โรคหัวใจพิการตั้งแต่กำเนิด สามารถเกิดอาการได้ทุกอายุ แต่ที่พบบ่อยมักอยู่ใน 2 ช่วง คือ ช่วงแรกตั้งแต่เกิดจนถึงอายุ 2 ปี และช่วงหลังคือหลังจากอายุ 5 ปีขึ้นไป

อาการของโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ชนิดที่เขียว และชนิดที่ไม่เขียว

ชนิดที่เขียว จะมีลักษณะเขียวคล้ำและสามารถเห็นได้ง่าย และชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อเด็กร้องไห้ มักมีอาการหอบเหนื่อยร่วมด้วย เมื่อเด็กโตขึ้นจะพบลักษณะของนิ้วป้อม โป่งพองบริเวณปลายนิ้วมือและเท้า คล้ายกระบอง

ชนิดที่ไม่เขียว มักจะมีอาการหอบเหนื่อยง่ายกว่าเด็กปกติ โดยเฉพาะเวลาดูดนมหรือวิ่งเล่นต้องหยุดหายใจแรงเป็นพัก ๆ หัวใจเต้นเร็ว การดื่มนมก็จะดื่มน้อย น้ำหนักขึ้นช้า ส่งผลให้เด็กตัวเล็ก เป็นหวั่นบ่น และเมื่อเป็นหวั่นแล้วมักไม่ค่อยหาย มีโรคแทรกซ้อนทวารปอดบ่อย ๆ

ส่วนโรคหัวใจที่เกิดขึ้นภายหลังการคลอด ชนิดที่ทำให้เกิดอาการตั้งแต่วัยเด็กและพบบ่อย คือ "โรคหัวใจรูห์มาติก" เป็นโรคหัวใจพิการที่เกิดจากการอักเสบ มักเกิดในคนที่ฐานะความเป็นอยู่ไม่ค่อยดี มีการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดการอักเสบขึ้นที่หัวใจ โดยเฉพาะตำแหน่งของลิ้นหัวใจ โรคนี้มักพบภายหลังการอักเสบของ คอ และต่อมทอนซิล ประมาณ 2-3 สัปดาห์ ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียพวกสเตรปโตคอคคัส เมื่อเชื้อโรคนี้ทำอันตรายต่อร่างกายแล้ว กลับทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันที่เป็นอันตรายต่อร่างกายของตนเอง ทำให้เกิดการอักเสบของลิ้นหัวใจ และหากได้รับการรักษาในระยะแรกไม่ดีพอ ต่อมาอาจกลายเป็นโรคหัวใจเรื้อรังหรือติดได้ เหล่านี้เป็นสาเหตุใหญ่ของการเข้ารับการรักษาผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจภายหลังเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

๒.๒ เนื้อหา (โดยย่อ) เป็นการพยาบาลผู้ป่วยเด็กในระบบต่างๆ ได้แก่ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบประสาท โรคเลือด โรคหัวใจ โรคกระดูกในเด็ก การดูแลให้การพยาบาลเด็กในระยะสุดท้าย โภชนาการในเด็ก รวมทั้งความรู้และแนวทางการดูแลใหม่ๆ

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

- ☐ ต่อตนเอง ทบทวนความรู้เดิมและเพิ่มเติมความรู้ในด้านการพยาบาลเด็ก
- ☐ ต่อหน่วยงาน สามารถนำมาปรับใช้ในหน่วยงาน ทำให้ผู้ป่วยได้รับการพยาบาลที่ถูกต้องมากขึ้นและสามารถแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้ร่วมงาน
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ) _____

ส่วนที่ ๓ ปัญหา / อุปสรรค จากการอบรม พบว่าการให้การพยาบาลและการดูแลผู้ป่วยเด็กบางส่วนมีข้อจำกัดหลายด้าน และผู้ป่วยกลุ่มนี้ยังมีจำนวนไม่มาก เช่นผู้ป่วยเด็กทางศัลยกรรมที่ต้องรับการผ่าตัด หรือผู้ป่วยด้านโรคหัวใจ ซึ่งผู้ป่วยในกลุ่มเหล่านี้ต้องส่งต่อไปยังโรงพยาบาลที่มีโรคเฉพาะทาง

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ลงชื่อ.....ผู้แทนผู้รายงาน
(.....สุกานดา กล้าครองตัน.....)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

การอบรมในครั้งนี้สร้างความรู้ให้กับบุคลากร เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและเกิดประโยชน์สูงสุด และเป็นหลักสูตรที่เหมาะสมกับการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ
(นายชววิทย์ ประดิษฐ์บาททุกา)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง

ปัญหาโภชนาการในเด็ก

เด็กเป็นดัชนีบ่งชี้ที่ดีของภาวะสุขภาพโดยรวมของเด็ก และภาวะโภชนาการที่ดีเป็นต้นทุนสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตได้เต็มศักยภาพ

สารอาหารที่ร่างกายต้องการได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต น้ำเกลือแร่และวิตามิน

อาหารในแต่ละช่วงวัยของชีวิต Diet throughout life

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย ความต้องการอาหารในแต่ละช่วงอายุมีความแตกต่างกัน เช่น วัยเด็กต้องการพลังงานสูงเพื่อการเจริญเติบโต เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายต้องการการควบคุมน้ำหนักเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

Breastfeeding (การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่)

ผลดีต่อสุขภาพของแม่ ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด เนื่องจากทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง hormone oxytocin ทำให้มดลูกกลับสู่สภาพปกติเร็วขึ้น ช่วยการคุมกำเนิด

ผลดีต่อสุขภาพทารกเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค โดยการสร้างจุลินทรีย์ประจำถิ่น (Microbial colonization) บนผิวหนังของลูกชนิดเดียวกับแม่ มีสาร prebiotics ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของ Bifidobacterium ในลำไส้ทารก

ตามนโยบายสาธารณะของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ช่วงวัยแรกเกิดถึง 6 เดือนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว โดยให้ดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังเกิดหรือภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด หลังจากนั้นให้นมลูกบ่อยครั้งตามความต้องการของลูก

การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์

เป็นการเตรียมความพร้อมแม่ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้แม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้อง และสร้างความมั่นใจให้กับแม่ว่าจะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้สำเร็จ การเตรียมแม่ควรเริ่มจากช่วงตั้งครรภ์เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจและทัศนคติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประวัติเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในครรภ์ก่อน ประวัติสุขภาพ ประเมินความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ ตรวจลักษณะหัวนมและเต้านมในการฝากครรภ์ครั้งแรกและอีกครั้งเมื่อใกล้คลอด แนะนำให้สตรีฝึกตรวจเต้านมด้วยตัวเองและให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินซ้ำหากสงสัยว่ามีความผิดปกติของเต้านมหรือหัวนม นอกจากนี้ต้องสร้างความมั่นใจว่า ขนาดของเต้านมไม่มีผลต่อการสร้างน้ำนม ความผิดปกติของหัวนมและลานนมที่ตรวจพบไม่ได้ยืนยันว่าแม่จะไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ แต่อาจต้องใช้ความพยายามมากขึ้นและต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ความรู้เกี่ยวกับนมแม่ที่หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับในระยะก่อนคลอด ความรู้เรื่องประโยชน์ของนมแม่ในแง่คุณค่าทางอาหาร การเจริญเติบโต การพัฒนาทางสมองและพฤติกรรม การป้องกันการติดเชื้อของทารก ทำให้รูปร่างที่เปลี่ยนไประหว่างตั้งครรภ์ของแม่กลับมาสวยเหมือนเดิม ป้องกันการเกิดมะเร็งชนิดต่างๆ นอกจากนี้ยังประหยัด และเป็นการสร้างความรักความผูกพันระหว่างแม่ลูก

ความรู้เรื่องขั้นตอนในการให้นมแม่ โดยเริ่มให้ลูกดูดนมโดยเร็วตั้งแต่หลังคลอดภายใน 30 นาที เพื่อให้
น้ำนมออกเร็ว การให้ลูกดูดนมบ่อยๆในวันแรกหลังคลอด โดยภายใน 24 ชั่วโมงแรก ลูกควรดูดนม 8-12
ครั้ง และต้องให้ลูกดูดนมให้ถูกวิธี คือให้ลูกอมหัวนมให้ถึงลานนม สามารถป้องกันการเกิดนมคัดหรือ
หัวนมแตกได้ ให้ความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อแม่ในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมลูก โดยการ
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่อย่างเพียงพอ ให้ความรู้ความเข้าใจกับบุคคลในครอบครัว เช่นสามี เพื่อให้
บุคคลที่ใกล้ชิดกับหญิงตั้งครรภ์เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ พร้อมให้ความช่วยเหลือแก้ไข
ปัญหาอุปสรรคต่างๆและเป็นกำลังใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตรวจหาความผิดปกติของเต้านม หัวนม และ
ลานหัวนม สิ่งผิดปกติที่พบบ่อยคือ หัวนมสั้น (short nipple) หัวนมบอด

การให้ความช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะหลังคลอด

ให้ลูกดูดนมแม่โดยเร็วภายใน ½-1 ชั่วโมงหลังคลอด ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ลูกมีการตื่นตัว กระตุ้นให้
เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างแม่ลูก และช่วยให้ น้ำนมมาเร็ว หากกรณีผ่าตัดคลอด ควรให้ลูกดูดนมหรือ
มารดาบีบน้ำนมภายใน 4 ชั่วโมงหลังคลอด

ใน 4 วันแรกหลังคลอด อาจได้ปริมาณน้ำมน้อย แต่มีคุณค่ามาก ซึ่งช่วงนี้ทารกต้องการปริมาณน้ำนม
เพียง 15 มิลลิกรัมต่อวัน

ให้ลูกดูดนมบ่อยๆสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง ทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่ง
น้ำนมเพิ่มมากขึ้น และให้ลูกดูดนมแม่ได้ทุกครั้งตามที่ต้องการ โดยประมาณ 8-12 ครั้งใน 24 ชั่วโมง หรือ
ดูดทุก 1-3 ชั่วโมงในเวลากลางวัน และทุก 2-3 ชั่วโมงในเวลากลางคืน ถ้าลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง ต้อง
ปลุกให้กินนม อาการแสดงว่าลูกได้นมเพียงพอคือ ลูกหลับนาน 2-3 ชั่วโมง ถ่ายปัสสาวะวันละ 6-8 ครั้ง ถ่าย
อุจจาระอ่อนนุ่ม และน้ำหนักขึ้นตามเกณฑ์

ให้ลูกดูดอย่างถูกวิธี รวมถึงการจัดท่า การเอาหัวนมเข้าปากและช่วยให้ลูกอมหัวนมได้ถูกต้อง (latch on) คือ
สอดหัวนมเข้าปากลูกให้ลึกถึงลานหัวนม ลิ้นอยู่ใต้ลานหัวนมแม่ เหงือกบนกดบนลานหัวนม ริมฝีปากแยก
และแนบอยู่กับเต้านม นอกจากนี้ต้องการประเมนการดูดกลืน การเอาหัวนมออกจากปากเด็ก (สอดนิ้วเข้า
มุมปากระหว่างช่องเหงือกของลูกก่อนเอาหัวนมออก) เป็นต้น

ต้องให้มารดากระตุ้นให้ลูกดูดนมให้อิ่มในแต่ละมื้อ ถ้าหลับต้องปลุกโดยขยับเต้านม หรือใช้นิ้วกดที่เต้านม
แม่เบาๆ และควรให้เกลี้ยงเต้าทีละข้าง

ไม่ให้นมผสม น้ำ หรืออาหารอื่นแก่ลูก และไม่ให้อุ้มลูกหัวนมยาง เพราะจะทำให้ลูกสับสน