



ประกาศจังหวัดชัยนาท

เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๕ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขั้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งระดับชำนาญการ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดชัยนาท ได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับสูงขึ้น (ตำแหน่งเลื่อนไหล) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

<u>ลำดับที่</u>	<u>ชื่อ - สกุล</u>	<u>ตำแหน่งที่ได้รับ การคัดเลือก</u>	<u>ส่วนราชการ</u>
๑	นางสาวภาพฟ้า เนียมนิล	นักโภชนาการชำนาญการ	กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลสรรคบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

ตามรายละเอียดแนบท้ายประกาศฉบับนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่ อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายพัลลภ ยอดศิริจินดา)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท
ปฏิบัติราชการแทน ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดชัยนาท
เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล เพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท
แบบประกาศจังหวัดชัยนาท ลงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

ลำดับ ที่	ชื่อ - สกุล	ส่วนราชการ/ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่ง เลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่ง ที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่ง เลขที่	หมายเหตุ
๑	นางสาวภาพฟ้า เนียมนิล	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท โรงพยาบาลสรรคบุรี กลุ่มงานโภชนศาสตร์ นักโภชนาการปฏิบัติการ	๒๔๕๓๐๘	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท โรงพยาบาลสรรคบุรี กลุ่มงานโภชนศาสตร์ นักโภชนาการชำนาญการ	๒๔๕๓๐๘	เลื่อนระดับ ๑๐๐%
<p>ชื่อผลงานที่จะส่งประเมิน เรื่อง การจัดการอาหารเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์</p> <p>ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน เรื่อง การจัดทำเมนูอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร และอาหารเพิ่มน้ำนม</p> <p style="text-align: center;">รายละเอียดเค้าโครงผลงาน "แนบท้ายประกาศ"</p>						

นาย.....

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง การจัดการอาหารเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ระหว่างวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖ ถึง วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๓.๑ ความรู้เรื่องโรค/อาการ/อาการแสดงของโรคเบาหวาน

๓.๒ การพยาบาลผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและสูงเบื้องต้น

๓.๓ การจัดการอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

๓.๔ การจัดการอาหารแลกเปลี่ยน Food Exchange List

๓.๕ การประเมินภาวะทุพโภชนาการสำหรับผู้ป่วย

๓.๖ การจัดการอาหารเพื่อการดูแลต่อเนื่องที่บ้าน

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

การตั้งครรภ์เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากที่สุด ก่อให้เกิดการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงของระบบการทำงานในร่างกาย ให้สามารถตอบสนองตามความต้องการที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของทารก ซึ่งในขณะตั้งครรภ์จะมีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์โดยเฉพาะหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งในปัจจุบันมีอัตราการเกิดโรคเพิ่มสูงขึ้น จากสถิติการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ พบว่ามีจำนวนร้อยละ ๒๐.๗๔ ของหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด (สมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน, ๒๕๕๑) โดยมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ อันเนื่องจากการขาดความรู้ ความเข้าใจในการดูแล และป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอันตรายจากความรุนแรงของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ (กองโภชนาการ, ๒๕๔๕) ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - พ.ศ. ๒๕๔๙) ถือว่าหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวาน เป็นประชากรที่ต้องได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบวิธีการดูแลสุขภาพ การเลือกบริโภคอาหาร การดูแลน้ำหนักตัวให้เหมาะสม การรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดกับมารดา และทารกในครรภ์ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพต่อในระยะยาว

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. คัดเลือกผู้ป่วยหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในคลินิกแม่และเด็กของโรงพยาบาล เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๒. ศึกษากรณีศึกษาผู้ป่วยหญิงที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำตาลสูงขณะตั้งครรภ์

๓. เก็บรวบรวมข้อมูลศึกษาประวัติจากเวชระเบียนผู้ป่วย การสัมภาษณ์ผู้ป่วยและครอบครัวที่บ้าน โดยครอบคลุมองค์รวมอย่างต่อเนื่อง

๔. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารทางวิชาการเพื่อค้นหาปัญหาในการบริโภคอาหารของผู้ป่วย ตั้งเป้าหมายในการดูแลผู้ป่วย วางแผนการจัดการอาหารให้ผู้ป่วยเพื่อการดูแลตนเองต่อเนื่องที่บ้าน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน (ต่อ)

๕. จัดตารางอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวานให้สามารถบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และติดตามดูแลผู้ป่วยต่อเนื่องที่บ้าน

๖. บันทึกข้อมูล ทบทวนผลการให้ความรู้แก่ผู้ป่วย และพัฒนาแนวทางการดูแลตนเองต่อเนื่องที่บ้านสำหรับผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

๗. เผยแพร่ผลการดำเนินงานเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนางานต่อไป

เป้าหมายของงาน

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสรรคบุรี ได้รับความรู้เกี่ยวกับปฏิบัติตัวให้เป็นไปตามกระบวนการโภชนบำบัดที่ถูกต้อง

๒. เพื่อให้ผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสรรคบุรี ปลอดภัยจากภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

๓. เพื่อให้ผู้ป่วยหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสรรคบุรี ได้รับการดูแลต่อเนื่องที่บ้านเพื่อป้องกันการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงซ้ำอีก

๕. ผลสำเร็จของงาน

ผลสำเร็จของงานเชิงปริมาณ

ได้ศึกษากรณีศึกษา การจัดอาหารเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ จำนวน ๑ ราย

ผลสำเร็จของงานเชิงคุณภาพ

ผลของการจัดอาหารเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์นั้น มีความสำคัญต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยโดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวาน (Gestational Diabetes Mellitus) ซึ่งมีความสำคัญต่อการดูแลตนเอง และทารกในครรภ์มากเป็นพิเศษ หญิงตั้งครรภ์ควรมีความรู้ในด้านการบริโภคอาหารให้ได้รับพลังงานที่เพียงพอกับการพัฒนาการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงอายุครรภ์ที่เหมาะสม ทั้งแม่และทารกสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงกับเกณฑ์ปกติในการวางแผนควบคุมอาหาร โดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยน ธงโภชนาการ ปริมาณสัดส่วนที่ควรบริโภคในแต่ละวันอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามหลักโภชนาการ และการจดบันทึกอาหารประจำวันเป็นเครื่องมือในการวางแผนการรับประทานอาหาร (Mcal Plan) ของผู้ป่วย อีกทั้งต้องคำนึงถึงการประเมินภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร วัฒนธรรมประเพณี เพื่อนำผลการประเมินมาวิเคราะห์และกำหนดพลังงาน อีกทั้งควรรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ที่สำคัญการบริโภคอาหารควรขึ้นอยู่กับผลระดับน้ำตาลในเลือด การจัดอาหารเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์สามารถใช้ได้จริงกับหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นผู้ป่วยใน และสามารถใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานให้สอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกันในการให้ความรู้ คำปรึกษาแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ให้ความรู้ ความเข้าใจสามารถดูแลตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุครรภ์ได้ดียิ่งขึ้น

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๖.๑ ผู้ป่วยได้รับพลังงานและสารอาหารที่ได้สัดส่วน เหมาะสม ถูกต้อง มีคุณภาพได้มาตรฐานตามหลักโภชนาการ โภชนบำบัดและตามคำสั่งแพทย์

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ (ต่อ)

๖.๒ ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจ มีความรู้เพิ่มขึ้น สามารถปฏิบัติได้ในทิศทางเดียวกัน

๖.๓ สามารถดัดแปลง แก้ไข ทบทวนปรับปรุงรายการอาหารให้สอดคล้องกับโรค เหมาะสมตาม

ฤดูกาล

๖.๔ ลดอัตราความผิดพลาดในการจัดทำอาหาร

๖.๕ ลดระยะเวลาการปฏิบัติงานในรายที่ต้องการอาหารเฉพาะโรคที่มีความซับซ้อน

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

การจัดทำผลงานเรื่อง การจัดการอาหารเพื่อควบคุมโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ มีความยุ่งยาก เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะน้ำตาลสูง ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้เพียงพอ สามารถส่งผลเสียต่อมารดา และทารกในครรภ์ได้ หญิงที่เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ (Pre - Clampsia) ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีความดันโลหิตสูงร่วมกันมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะมากกว่าปกติ โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์จะเพิ่มความเสี่ยงทำให้มีเปอร์เซ็นต์การผ่าคลอดมากขึ้น เนื่องจากทารกอาจตัวใหญ่เกินกว่าจะคลอดปกติได้ เมื่อเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์จะมีโอกาสพัฒนาเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ได้ในอนาคตมากกว่าหญิงปกติถึง ๗.๔ เท่า การมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เบาหวานขึ้นตา (Diabetic retinopathy) โรคหัวใจ โรคไต การทำลายของเส้นประสาท เป็นต้น ส่วนผลของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่มีผลต่อทารก อาจทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนดได้ น้ำหนักทารกแรกคลอดอาจมากกว่าปกติที่ควรจะเป็น เช่น ทารกตัวใหญ่มากขึ้นกว่าปกติอาจเกิดอันตรายขณะคลอด ทารกมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำทันทีหลังคลอด มีปัญหาเกี่ยวกับระบบหายใจ ทารกที่คลอดจากมารดาที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเป็นโรคอ้วน และอาจเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ในอนาคตได้

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

๘.๑ ความร่วมมือของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวาน และญาติในการควบคุมการบริโภคอาหารตามที่กำหนด

๘.๒ ไม่ได้ได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยในการเปิดเผยข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

๙. ข้อเสนอแนะ

๙.๑ ต้องใช้ทักษะและความชำนาญในการให้ความรู้ การสื่อสาร การแนะนำได้อย่างถูกต้อง นำไปปฏิบัติได้

๙.๒ สร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

๙.๓ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องใช้กระบวนการเป็นขั้นตอน และเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมนั้นก่อน แล้วจึงปรับให้เหมาะสมกับผู้ป่วย

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

ไม่มีการเผยแพร่

๑๑. สัดส่วนผลงานของผู้ขอประเมิน

นางสาวภาพฟ้า นิยมนิล สัดส่วนของผลงานร้อยละ ๑๐๐

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)


ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๑๒. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน
ไม่มีผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)
(นางสาวภาพฟ้า เนียมนิล)
นักโภชนาการปฏิบัติการ
(วันที่) 20 / สิงหาคม / 25๕๘
ผู้ขอประเมิน

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาวภาพฟ้า เนียมนิล	

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(นายสรารุท ผุดผ่อง)

นายแพทย์ชำนาญการ (ด้านเวชกรรม) รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสรรคบุรี

(วันที่) 29 / สิงหาคม / 25๕๘

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ)

(นายพัลลภ ยอดศิริจินดา)

(ตำแหน่ง) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชัยนาท

(วันที่) / ๑๓ กย / ๒๕๕๘ /

ผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป

แบบเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน (ระดับ ชำนาญการ)

๑. เรื่อง การจัดทำเมนูอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร และอาหารเพิ่มน้ำนม

๒. หลักการและเหตุผล

อาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร มีความสำคัญเช่นเดียวกับระยะตั้งครรภ์ อาหารของหญิงให้นมบุตร ที่สมบูรณ์มีความสำคัญต่อมารดา และทารก เพราะทารกยังต้องกินนมแม่ มารดาจึงต้องได้รับอาหาร ที่เพียงพอ ในการสร้างน้ำนมให้บุตร เพราะใน ๖ เดือนแรก ทารกจะได้รับน้ำนมจากมารดาเป็นหลัก จะช่วย ให้มารดาผลิตน้ำนมอย่างเพียงพอ และมีคุณภาพดี จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก ปริมาณน้ำนม มารดาในช่วง ๖ เดือนแรก มีประมาณ ๗๐๐ - ๘๕๐ มิลลิลิตร/วัน ในช่วง ๖ - ๑๒ เดือน ลดลงเป็น ๖๐๐ มิลลิลิตร/วัน และเป็น ๕๕๐ มิลลิลิตร/วัน ในระยะเวลา ๑๒ - ๒๔ เดือน หลังคลอด ซึ่งในระยะให้นมบุตร มารดาจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อใช้ในการสร้างน้ำนม ของมารดาสำหรับเลี้ยงทารก พร้อมทั้งยังช่วยซ่อมแซม และเสริมสร้างสุขภาพของมารดาให้สมบูรณ์

ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนางานของกลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลสรรคบุรี จึงมีการจัดทำ เมนูอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร และอาหารเพิ่มน้ำนมให้กับมารดาหลังคลอด

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

บทวิเคราะห์ และแนวคิด

ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในหญิงให้นมบุตร ส่วนใหญ่มักเกิดจากการได้รับพลังงานและสารอาหาร ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื่องจากหญิงให้นมบุตรมีความวิตกกังวลเรื่องน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะมารดาที่อยู่ในระยะวัยรุ่น มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี จำกัดอาหารบางประเภท เช่น มีความเชื่อว่าภายหลังคลอดไม่ควรกินไข่ อาหารคาว และอาหารแสลง และอ่อนเพลียจากการเลี้ยงลูกทั้ง กลางวัน และกลางคืน ทำให้ไม่อยากอาหาร จึงจำเป็นต้องได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง

หญิงให้นมบุตรต้องการพลังงานสูงกว่าในระยะตั้งครรภ์มาก เพราะน้ำนมที่ผลิตเลี้ยงทารกนั้น ต้องประกอบด้วยพลังงาน และสารอาหารหลายชนิด ร่างกายของมารดาจึงต้องใช้สารอาหารเหล่านั้นสูงกว่า ปกติเพื่อผลิตน้ำนม โดยเฉลี่ยประมาณ ๘๕๐ มิลลิลิตร/วัน ดังนั้นหญิงให้นมบุตรจึงควรได้รับพลังงานที่ เพิ่มขึ้นประมาณวันละ ๕๐๐ กิโลแคลอรี สำหรับมารดาที่ทำงานเบา หรือ ๑,๐๐๐ กิโลแคลอรีสำหรับมารดา ที่ทำงานหนัก

ข้อเสนอและข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

๑. มารดาหลังคลอดควรมีการดูแลเรื่องการรับประทานอาหารให้เหมาะสม เนื่องจากการมีภาวะ โภชนาการที่ดีจะทำให้มารดามีความพร้อมสำหรับการให้นมบุตร ซึ่งช่วยให้สามารถผลิตน้ำนมได้อย่างมี คุณภาพ และเพียงพอ มีสารอาหารอาหารที่สำคัญที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารก

๒. โดยทั่วไปมารดาให้นมบุตรในช่วง ๖ เดือนแรก จะมีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติ ๕๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน และในช่วง ๖ เดือนหลัง จะต้องการเพิ่มขึ้นเพียง ๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งอาหาร ที่ได้รับควรมีคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารที่จำเป็น ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน รวมถึงวิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินบี วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินดี ฯลฯ

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๔.๑ มีการผลิตอาหารสำหรับหญิงให้นมบุตร และอาหารเพิ่มน้ำนมอย่างต่อเนื่อง
- ๔.๒ หญิงให้นมบุตรสามารถผลิตน้ำนมที่เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารกในขณะนอนพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล
- ๔.๓ หญิงให้นมบุตรได้รับอาหารที่ถูกต้อง มีคุณภาพได้มาตรฐานตามหลักโภชนาการ โภชนบำบัด และตามคำสั่งแพทย์
- ๔.๔ หญิงให้นมบุตรสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ ในระยะ ๖ เดือนแรกและมีน้ำนมคุณภาพดีเพียงพอสำหรับบุตร ๒ - ๓ ปี
- ๔.๕ หญิงให้นมบุตรได้รับความรู้ ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง
- ๔.๖ หญิงให้นมบุตรสามารถดัดแปลง หรือแลกเปลี่ยนอาหารมารับประทานทดแทนได้
- ๔.๗ เป็นข้อมูลในทีมสหสาขาวิชาชีพที่มีส่วนร่วมในการดูแลหญิงให้นมบุตรตามแผนการรักษาของแพทย์

๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- ๕.๑ มีเมนูอาหาร ๔ เมนู สำหรับหญิงให้นมบุตร และอาหารเพิ่มน้ำนม
- ๕.๒ หญิงให้นมบุตรมีปริมาณน้ำนมที่เพียงพอสำหรับเลี้ยงทารก ร้อยละ ๑๐๐
- ๕.๓ หญิงให้นมบุตรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสมบูรณ์ ร้อยละ ๑๐๐
- ๕.๔ หญิงให้นมบุตรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ในระยะ ๖ เดือนแรก ร้อยละ ๑๐๐
- ๕.๕ หญิงให้นมบุตรสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๑๐๐

(ลงชื่อ).....

(นางสาวภาพฟ้า เนียมนิล)

นักโภชนาการปฏิบัติการ

(วันที่) 29 / สิงหาคม / 2568

ผู้ขอประเมิน