



**ชุดจำลองการตั้งครรภ์
เพื่อการเรียนรู้ คุณแลครรภ์คุณภาพ
(PREGNANCY SIMULATOR FOR
PREGNANT QUALITY)**

อิชยา มอญแสง

อาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลสตรีและเด็ก

คณะพยาบาลศาสตร์ ม.พะเยา

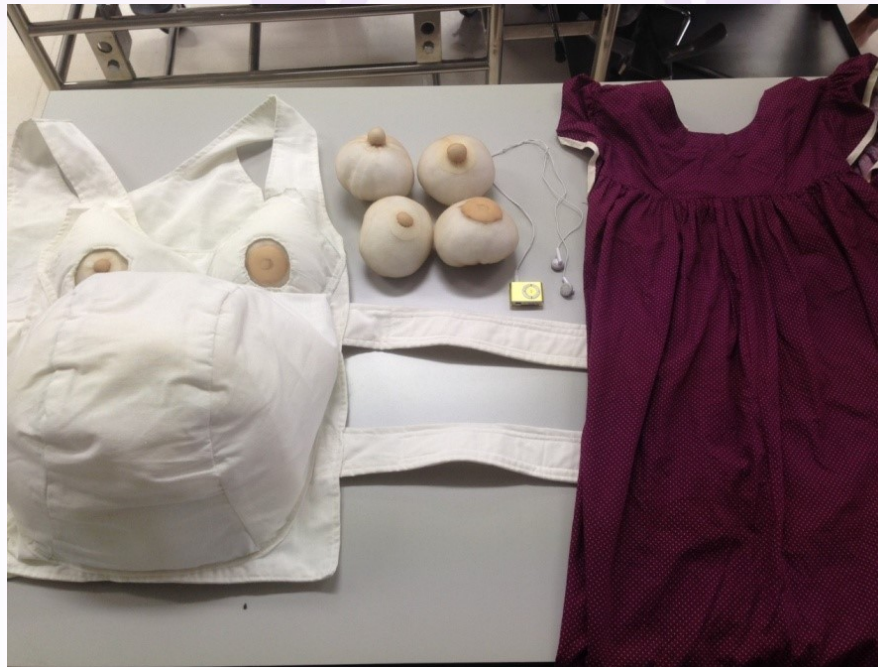
บทนำ

“ชุดจำลองการตั้งครรภ์ เพื่อการเรียนรู้ คุณแลครรภ์คุณภาพ” จัดทำเพื่อเป็นสื่อการเรียนการสอนทางด้านการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์จากวัสดุที่หาง่ายและมีต้นทุนต่ำ ประยุกต์ใช้ได้กับนิสิตพยาบาลศาสตร์ การทำโครงการการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และในกลุ่มอื่นๆ เช่น คู่สมรสที่เตรียมมีบุตร สามีมของหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น

ซึ่งชุดจำลองการตั้งครรภ์นี้จะทำให้ผู้สวมได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของหน้าหน้าครรภ์ตามไตรมาสต่างๆ การฟังเสียงการเต้นของหัวใจทารก การเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เข้าใจการดูแลครรภ์คุณภาพได้

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาสื่อการเรียนการสอนทางด้านการพยาบาลมารดา
ทารกและการผดุงครรภ์ เรื่อง การดูแลครรภ์คุณภาพจากวัสดุ
ที่หาง่ายและมีต้นทุนต่ำ



วิธีการพัฒนา

ขั้นตอนการทำ

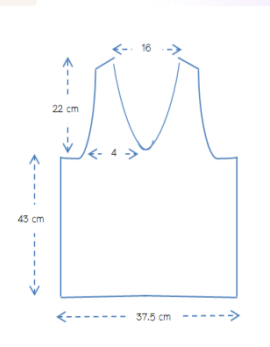
1. ทำโครงเปเปอร์มาเช่ โดยนำกระดาษหนังสือพิมพ์ที่แช่น้ำมา ผสมกับกาวลาเท็กซ์ นำมาปั้นขึ้นโครงรูปตามแบบโดยจะปั้นเป็น ลักษณะครึ่งวงกลม นำไปตากแดดให้แห้ง ตกแต่งให้สวยงาม



วิธีการพัฒนา

ขั้นตอนการทำ

2. ทำโครงผ้า โดยนำผ้าดิบ และใยสังเคราะห์แบบแผ่น มาวัดขนาด นำมาเย็บติดกับตีนตุ๊กแก แล้วติดกับตัวเสื้อด้านใน เย็บผ้าดิบให้มีขนาดพอเหมาะเพื่อที่จะใส่โครงเปเปอร์มาเช่ ทำเป็นช่องท้อง จากนั้นนำเสื้อชั้นในสตรีมาเย็บติดเป็นส่วนของเต้านม



วิธีการพัฒนา

2. ทำโครงผ้า



วิธีการพัฒนา

เย็บโมเดลเต้านมจากถุงน่อง และใยสังเคราะห์แบบแผ่นหลายแบบ
ได้แก่ เต้านมห้วนมปกติ ห้วนมสั้น ห้วนมยาว ห้วนมบุ่ม ห้วนมแบน
และห้วนมบอด และเย็บชุดคลุมท้องจากผ้า cotton สีสีนสวยงาม



น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์

Table 1. Institute of Medicine Weight Gain Recommendations for Pregnancy ↵

Prepregnancy Weight Category	Body Mass Index*	Recommended Range of Total Weight (lb)	Recommended Rates of Weight Gain [†] in the Second and Third Trimesters (lb) (Mean Range [lb/wk])
Underweight	Less than 18.5	28–40	1 (1–1.3)
Normal Weight	18.5–24.9	25–35	1 (0.8–1)
Overweight	25–29.9	15–25	0.6 (0.5–0.7)
Obese (includes all classes)	30 and greater	11–20	0.5 (0.4–0.6)

*Body mass index is calculated as weight in kilograms divided by height in meters squared or as weight in pounds multiplied by 703 divided by height in inches.

[†]Calculations assume a 1.1–4.4 lb weight gain in the first trimester.

Modified from Institute of Medicine (US). Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington, DC. National Academies Press; 2009. ©2009 National Academy of Sciences.

Weight gain during pregnancy. Committee Opinion No. 548. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2013;121:210–2.



คู่มือการใช้ ชุดจำลองการตั้งครรภ์ เพื่อการเรียนรู้ คุณแลครรภ์คุณภาพ (PREGNANCY SIMULATOR FOR PREGNANT QUALITY)

จัดทำโดย น.ส. อิชยา มอญแสง
อาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลสตรีและเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

“ชุดจำลองการตั้งครรภ์ เพื่อการเรียนรู้ คุณแลครรภ์คุณภาพ” จัดทำเพื่อเป็นสื่อการเรียน การสอนทางด้านการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์จากวัสดุที่หาง่าย และมีต้นทุนต่ำ ประยุกต์ใช้ได้กับนิสิตพยาบาลศาสตร์ การทำโครงการการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และในกลุ่มอื่นๆ เช่น คู่สมรสที่เตรียมมีบุตร สามีของหญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น

ซึ่งชุดจำลองการตั้งครรภ์นี้จะทำให้ผู้สวมได้รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักครรภ์ตามไตรมาสต่างๆ การฟังเสียงการเต้นของหัวใจทารกการเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้เข้าใจการดูแลครรภ์คุณภาพได้



วิธีการใช้

สวมชุดโครงผ้าจำลองการตั้งครรภ์ แล้วเพิ่มน้ำหนักของชุด โดยเลือกขนาดน้ำหนักตามไตรมาสของการตั้งครรภ์ใส่ลูกโป่งในโครงเปเปอร์มาเช่ แล้วยึดปิดด้วยแถบกาวยืดติดกัน เลือกโมเดลเต้านม ตามแบบที่ต้องการ จากนั้นสวมชุดคลุมท้อง ใส่หูฟังเปิดเครื่อง MP3 เพื่อเล่นเสียงหัวใจทารกในครรภ์

ผลการศึกษา

นำชุดจำลองการตั้งครรภ์ไปทดลองใช้กับกลุ่ม
นิสิตพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ขณะฝึก
ปฏิบัติงาน ณ แผนกฝากครรภ์ จำนวน 8 คน
วัยรุ่นหญิง 4 คน วัยรุ่นชาย 4 คน และสามี
ของหญิงตั้งครรภ์จำนวน 4 คน รวมทั้งหมด
20 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่าง สวมชุดพร้อมกับ
เปลี่ยนอิริยาบถในท่าต่างๆ เช่น นั่ง นอน ยืน
เดิน เป็นต้น เป็นเวลา 30 นาที



ผลการศึกษา

นำชุดจำลองการตั้งครรภ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิตพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2
ขณะฝึกปฏิบัติงาน ณ แผนกฝากครรภ์



ผลการศึกษา

นำชุดจำลองการตั้งครรภ์ไปทดลองใช้กับวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นชาย



ผลการศึกษา

นำชุดจำลองการตั้งครรภ์ไปทดลองใช้กับสามีของหญิงตั้งครรภ์



ผลการศึกษา

ภาพรวมพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจมีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.57, S.D. = .49$) และรายชื่อ ด้านคุณภาพของสื่อการสอน การประกอบรูปทรงชุดจำลองการตั้งครรภ์เหมาะสมได้สัดส่วน ค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.62, S.D. = .62$) ด้านความรู้สึก การรับรู้การตั้งครรภ์ การรับรู้ถึงความผูกพันทารกในครรภ์จากการฟังเสียงหัวใจทารก มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.63, S.D. = .48$) รู้สึกลำบากขณะเปลี่ยนอิริยาบถ ($\bar{X} = 4.40, S.D. = .57$) สำหรับด้านการนำไปใช้มีคล้ายคลึงกับการตั้งครรภ์จริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.46, S.D. = .55$) และสามารถประยุกต์ให้ได้หลากหลายกลุ่ม ($\bar{X} = 4.32, S.D. = .52$) รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ผลการศึกษา

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านคุณภาพของสื่อการสอน การประกอบรูปทรงชุดจำลองการตั้งครรภ์ เหมาะสมได้สัดส่วน	4.62	0.62	มากที่สุด
มีความสวยงาม วัสดุที่ใช้มีความคงทน	4.56	0.97	มากที่สุด
มีความสะดวกในการนำไปใช้งาน	4.58	0.96	มากที่สุด
มีสะดวกในการดูแลรักษา และจัดเก็บ	4.60	0.88	มากที่สุด
ด้านความรู้สึก การรับรู้การตั้งครรภ์ รู้สึกลำบาก ขณะเปลี่ยนอิริยาบถ	4.40	0.57	มาก
รู้สึกไม่สุขสบาย ต้องแอ่นหลังมากขึ้น	4.36	1.22	มาก
การรับรู้ถึงความผูกพันทารกในครรภ์จากการฟัง เสียงหัวใจทารก	4.63	0.48	มากที่สุด
การรับรู้ถึงแรงกดน้ำหนักจากหน้าท้อง	4.39	0.98	มาก
การรับรู้ถึงความอึดอัด เหนื่อยลำ	4.38	0.84	มาก
ด้านการนำไปใช้ มีคล้ายคลึงกับการตั้งครรภ์จริง นำไปใช้เป็นสื่อ การสอน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักครรภ์ ตามไตรมาสต่าง ๆ ได้	4.46	0.55	มาก
นำไปใช้เป็นสื่อการสอน เรื่อง การเตรียมตัวเพื่อ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	4.24	1	มาก
สามารถประยุกต์ให้ได้หลากหลายกลุ่ม	4.32	0.52	มาก
รวม	4.57	0.49	มากที่สุด

สรุป

กลุ่มตัวอย่างที่ได้ทดลองสวมชุดจำลองการตั้งครรภ์ มีความพึงพอใจมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก อีกทั้งมีข้อเสนอแนะ เรื่องความน่าสนใจที่ชุดนวัตกรรมนี้ สามารถฟังเสียงหัวใจทารก ในครรภ์ได้ เป็นการสร้างความผูกพันกับทารกในครรภ์ อีกทั้งยังมีโมเดลเต้านมที่มีความหลากหลาย สามารถให้ความรู้เรื่องการเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดี



การทบทวนวรรณกรรม

จารุวรรณ สิทิสมบูรณ์. (2555). **ชวน้อง(ลอง)ท้องก่อนก้าวพลาด**. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2558. จาก

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/news/2795>

ทีมบรรณาธิการผู้จัดการออนไลน์. (2554). **ญี่ปุ่นทำ “ชุดคุณแม่” ให้คุณพ่อรับรู้สัมผัสการตั้งครรภ์**. เข้าถึง

เมื่อ 1 เมษายน 2558, จาก <http://www.manager.co.th/science/viewnews.aspx?NewsID=9540000100935>

ทีมบรรณาธิการสปริงนิวส์. (2557). **ตะลึง เวเนซุเอลา ไร้อุปกรณ์คลอด รณรงค์ใส่ใจปัญหาท้อง**

วัยเรียน. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2558. จาก <http://www.springnews.co.th/springupdate/159680>

สุกัญญา ปริสัณญกุล และนันทพร แสนศิริพันธ์. (2550). **การพยาบาลสตรีในระยะคลอด**. เชียงใหม่:

โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริพันธ์ุ ศิริพันธ์ุ ดาริน โต๊ะกานี และ บงกช ศิริโรจนพร. (2557). **การพัฒนาชุดตั้งครรภ์จำลองจาก**

วัสดุเหลือใช้. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์, 6(1): 1-11.

ศิริพันธ์ุ ศิริพันธ์ุ. (2557). **ประสิทธิภาพชุดตั้งครรภ์จำลองกับเจตคติต่อการตั้งครรภ์ของคู่สมรสหญิง**

ตั้งครรภ์. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 78-89.

Committee Opinion No. 548. (2013). American College of Obstetricians and Gynecologist.

Obstet Gynecol, 121: 210-212.

ขอบพระคุณค่ะ

