

การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

ก่อนตั้งครรภ์คุมกำเนิดวิธี _____ เป็นระยะเวลา _____ ปี _____ เดือน

หยุดคุมกำเนิดครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์ _____ ระยะเวลา _____ ปี _____ เดือน

ประวัติประจำเดือนสม่ำเสมอ หรือไม่ _____ มาทุกกี่วัน _____ วัน

ประวัติการตั้งครรภ์

ครรภ์	ว/ด/ป คลอด/แท้ง	อายุครรภ์ (สัปดาห์)	คลอด/แท้ง	วิธีคลอด/ แท้ง	น้ำหนัก ทารก	เพศ	สถานที่ คลอด/แท้ง	ภาวะ แทรกซ้อน	สภาพทารก ปัจจุบัน
1									
2									
3									
4									
5									
6									

ประวัติเจ็บป่วยของหญิงตั้งครรภ์

☒ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ โรคหัวใจ ☐ ไทรอยด์
☐ โรคโลหิตจาง ☐ โรคธาลัสซีเมีย ☐ อื่นๆ
 ประวัติผ่าตัดคลอด / **มดลูก** เมื่อ พ.ศ. _____ โรงพยาบาล _____
 อื่นๆ _____ เมื่อ พ.ศ. _____ โรงพยาบาล _____
 ประวัติแพ้ยา ชื่อยา _____ อาการที่แพ้ _____
 ชื่อยา _____ อาการที่แพ้ _____

ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว

☐ โรคชัก ☒ เบาหวาน ? ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ พิกัดแต่กำเนิด
☐ ครรภ์แฝด ☐ ปัญญาอ่อน ☐ อื่นๆ

ประวัติหญิงตั้งครรภ์ปัจจุบัน

ครรภ์ที่ ประจำเดือนครั้งสุดท้าย คะแนนกำหนดการคลอด
 ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก ก.ก. ส่วนสูง ซม. BMI. ก่อนการตั้งครรภ์
 เคยผ่าตัดคลอด ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต คน บุตรคนสุดท้าย อายุ ปี เดือน

ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ

รายงานการตรวจเลือด	หญิงตั้งครรภ์		สามี	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
blood gr/Rh	วคป	วคป	วคป	วคป
คัดกรองธาลัสซีเมีย				
• OF/MCV				
• DCIP				
• Hb typing				
• PCR				
ไวรัสตับอักเสบบี				
ซีฟิลิส				
ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี				
Hcy/Hb				
ดาวนิซินโตรม	☐ เสี่ยงสูง ☐ เสี่ยงต่ำ			
ผลตรวจอื่นๆ				

การให้คำปรึกษาแบบคู่ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่
 ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่
 การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ☐ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์
☐ ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ สัปดาห์

การฉีดวัคซีนที่มีส่วนประกอบของวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

ก่อนตั้งครรภ์เคยฉีดวัคซีน ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่
 ในระหว่างตั้งครรภ์
☐ ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่ เดือน พ.ศ.25
 ครั้งที่ 2 วันที่ เดือน พ.ศ.25
 ครั้งที่ 3 วันที่ เดือน พ.ศ.25
☐ เข็มกระตุ้น วันที่ เดือน พ.ศ.25
☐ ไม่ได้ฉีดวัคซีนในครรภ์นี้ เพราะได้รับ ครบ 3 เข็ม หรือ เข็มกระตุ้นไม่เกิน 10 ปี

การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ตามฤดูกาลเมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป ในช่วงรณรงค์

☐ ฉีดวัคซีน 1 ครั้ง เมื่ออายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป วันที่ เดือน พ.ศ.25





OB Wheel (Pregnancy calculator)

Quartertone การแพทย์

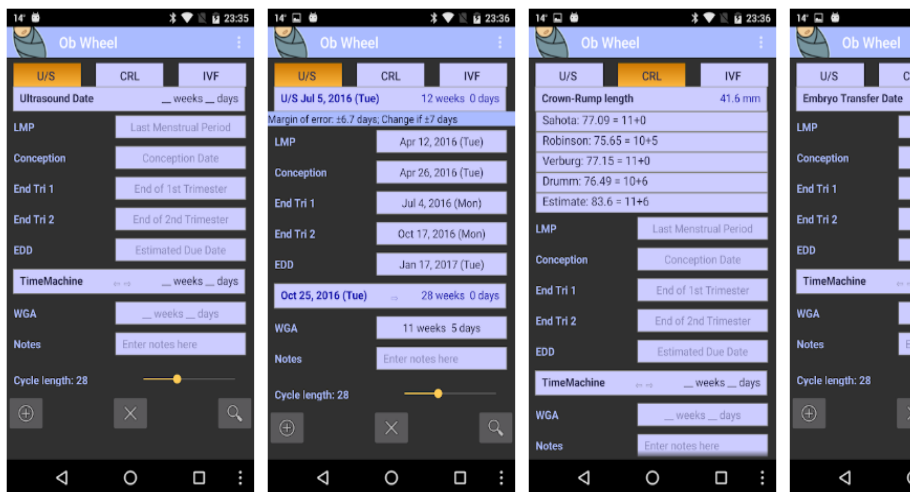
★★★★★ 2,387

3+

เสนอการซื้อในแอป

แอปนี้ทำงานร่วมกับอุปกรณ์ของคุณได้

ติดตั้งแล้ว



For Android



Preg Wheel

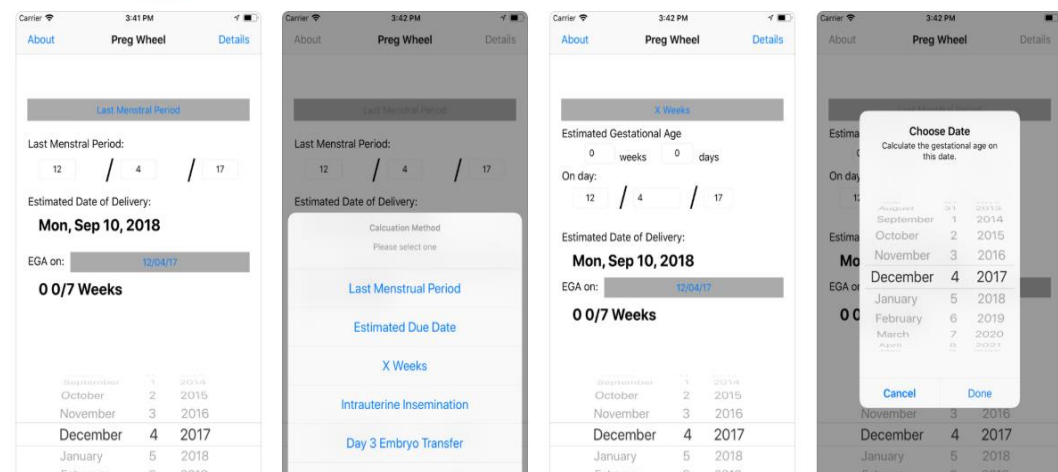
Andrew Yu

#171 ด้านการแพทย์

★★★★★ 4.4, 11 รายการจัดอันดับ

ฟรี

ภาพหน้าจอ iPhone iPad



For IOS

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก

รายการความเสี่ยง	ไม่มี	มี
ประวัติอดีต		
1. เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)		
2. เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน		
3. เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือคลอดเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์		
4. เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม		
5. เคยเข้ารับการรักษาพยาบาลความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ หรือครรภ์เป็นพิษ		
6. เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก ผ่าตัดปากมดลูก ผูกปากมดลูก ฯลฯ		
ประวัติปัจจุบัน		
7. ครรภ์แฝด		
8. อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)		
9. อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC)		
10. Rh Negative		
11. เลือดออกทางช่องคลอด		
12. มีก้อนในอุ้งเชิงกราน		
13. ความดันโลหิต Diastolic ≥ 90 mmHg		
14. BMI < 18.5 กก./ตรม.		
ประวัติทางอายุกรรม		
15. โลหิตจาง		
16. โรคเบาหวาน		
17. โรคไต		
18. โรคหัวใจ		
19. ติดยาเสพติด ติดสุรา สูบบุหรี่ คนใกล้ชิดสูบบุหรี่		
20. โรคอายุกรรม อื่นๆ เช่น ไทรอยด์ SLE ฯลฯ (โปรดระบุ)		
21. อื่นๆ โปรดระบุ น้ำหนักมา		



ถ้าพบคำตอบข้อใดข้อหนึ่ง ตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้เป็นการตั้งครรภ์
เสี่ยงต้องส่งต่อเพื่อได้รับการดูแลพิเศษ และ/หรือประเมินเพิ่มเติม และทำคลอด
โดยสูติแพทย์

ลงชื่อผู้ประเมิน วันที่



ผลการตรวจอัลตราซาวด์ วันที่ _____
 BPD _____ FL _____ HC _____ AC _____
 AFI _____ ซม. ความผิดปกติ _____
 EFW _____ อายุครรภ์ _____



บันทึก การตรวจครรภ์



Corrected EDC _____

By ☐ LMP ☐ PV ☐ Ut Size ☐ U/S

GA wks Sign Date

[illegible]

ผลการประเมินภาวะโภชนาการจากกราฟ Vallop Curve

ฝ่าย/โครงการ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5
ปกติ	☐	☐	☐	☐	☐
ผิดปกติ	☐	☐	☐	☐	☐
การรักษาเพิ่มเติม	☐	☐	☐	☐	☐



การคัดกรองเบาหวาน _____

การตรวจพิเศษอื่นๆ _____

การตรวจหามัน/เต้านม ☐ ปกติ ☐ สิ้น ☐ บั้ม ☐ บอด



เจ้าหน้าที่บันทึก

การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์

ครั้งที่ 1 วันที่ _____ (ควร ≤ 12 สัปดาห์)	สัปดาห์		แผนการดูแล
	ช่วงอายุอื่น	≤ 12	
1. เช็ค Classifying form แล้วไม่มีความเสี่ยงสูง			
2. ชั่งน้ำหนัก, วัดความสูง, คำนวณ BMI			
3. ตรวจร่างกายทั่วไป			
4. ตรวจปัสสาวะ (Multiple dipstick) ทา Protein, Sugar, Asymptomatic bacteriuria			
5. ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจเลือดและหัวใจ			
6. ตรวจภายใน (อาจเลื่อนไปตรวจในครั้งที่ 2 ของการฝากครรภ์)			
7. ตรวจ Hb/Hct/OF/DCIP (ทุกอายุครรภ์) และตรวจ VDRL, Anti HIV, Blood gr, Rhotyping, HBsAg			
8. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน			
9. ให้ Iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก			
10. ให้คำแนะนำกรณีเกิดการผิดปกติของลูกและเบอริโทรคัพที่ สามารถติดต่อเฉพาะฉุกเฉิน			
ครั้งที่ 2 วันที่ _____ (18 สัปดาห์)	ช่วงอายุอื่น	18	แผนการดูแล
1. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณ BMI			
2. ตรวจภายในในกรณีที่ที่ยังไม่ได้ตรวจเมื่อฝากครรภ์ครั้งที่ 1			
3. ตัวอัลตราซาวด์ (ถ้าทำได้)			
4. ให้ Iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก			
5. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน			
6. ให้คำปรึกษาหลังทราบผลเลือด อาการผิดปกติของลูกและเบอริโทรคัพสำหรับการติดต่อ			

เจ้าหน้าที่บันทึก

การตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์

ครั้งที่ 3 วันที่ _____ (26 สัปดาห์)	สัปดาห์		แผนการดูแล
	ช่วงอายุอื่น	26	
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความสูง, คำนวณ BMI			
2. ตรวจปัสสาวะ ทา Protein, Sugar			
3. ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจภาวะซีด บวม			
4. ตรวจครรภ์ ประเมินอายุครรภ์ วัดความสูงของยอดมดลูก ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์			
5. ให้ Iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ตลอดจนการตั้งครรภ์			
6. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน			
7. แนะนำให้มารดาสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์			
8. ให้คำแนะนำกรณีเกิดการผิดปกติของลูกและเบอริโทรคัพที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน			
ครั้งที่ 4 วันที่ _____ (32 สัปดาห์)	ช่วงอายุอื่น	32	แผนการดูแล
1. ตรวจ Hb/Hct, VDRL, Anti HIV			
2. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการคลอด วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การคุมกำเนิด			
3. ให้ Iodine ธาตุเหล็ก กรดโฟลิกต่อเนื่อง			
4. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน			
ครั้งที่ 5 วันที่ _____ (38 สัปดาห์)	ช่วงอายุอื่น	38	แผนการดูแล
1. ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นให้ส่งต่อ เพื่อทำ ECV หรือเพื่อ การผ่าตัด			
2. ลงบันทึกในสมุดฝากครรภ์ เน้นให้นำมาลงมาโรงพยาบาลด้วย เมื่อคลอด			
3. ถ้ายังไม่คลอด เมื่ออายุครบ 41 สัปดาห์ ให้มาโรงพยาบาล			
4. ตรวจสอบประวัติการได้รับวัคซีนที่มีส่วนประกอบของบาดทะยัก ก่อนให้วัคซีน			

การคัดกรองโรคติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์

1. ไข้ ☐ มี ☐ ไม่มี
2. ผื่น ☐ มี ☐ ไม่มี
3. ปวดข้อ ☐ มี ☐ ไม่มี
4. ตาแดง ☐ มี ☐ ไม่มี
5. ปวดศีรษะ ☐ มี ☐ ไม่มี
6. อาศัยอยู่ หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปในพื้นที่ที่พบผู้ป่วยยืนยัน ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
และยังอยู่ในระยะเวลาควบคุมโรค

ส่งส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการ ดังต่อไปนี้

01

หญิงตั้งครรภ์มีผื่น และมีอาการอย่างน้อย 1 ใน 3 อาการ ดังนี้
ไข้ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

02

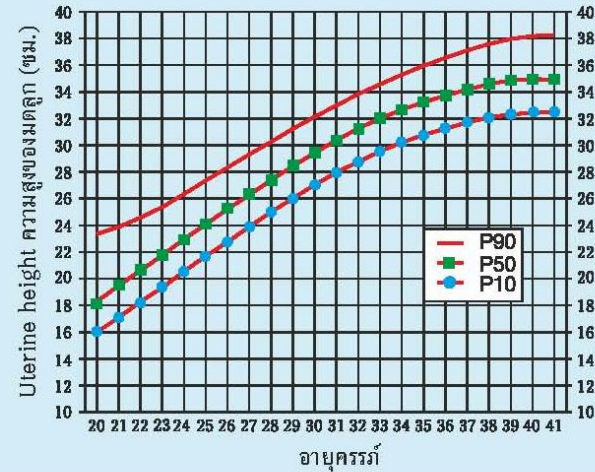
หญิงตั้งครรภ์ไข้ และมีอาการอย่างน้อย 2 ใน 3 อาการ ดังนี้
ปวดศีรษะ ปวดข้อ ตาแดง หรือ

03

หญิงตั้งครรภ์มีพื้นที่อาศัยอยู่ หรือมีประวัติเดินทางเข้าไปใน
ตำบลที่ผู้ป่วย

7. สิ่งที่ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ ☐ ส่ง ☐ ไม่ส่ง
ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการตอบข้อ 8
8. ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ☐ พบเชื้อไวรัสซิกา ☐ ไม่พบเชื้อไวรัสซิกา
พบเชื้อไวรัสซิกา ตอบข้อ 9
9. วันที่เริ่มป่วย วันที่รักษา วันสิ้นสุดการป่วย

กราฟความสูงของมดลูก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

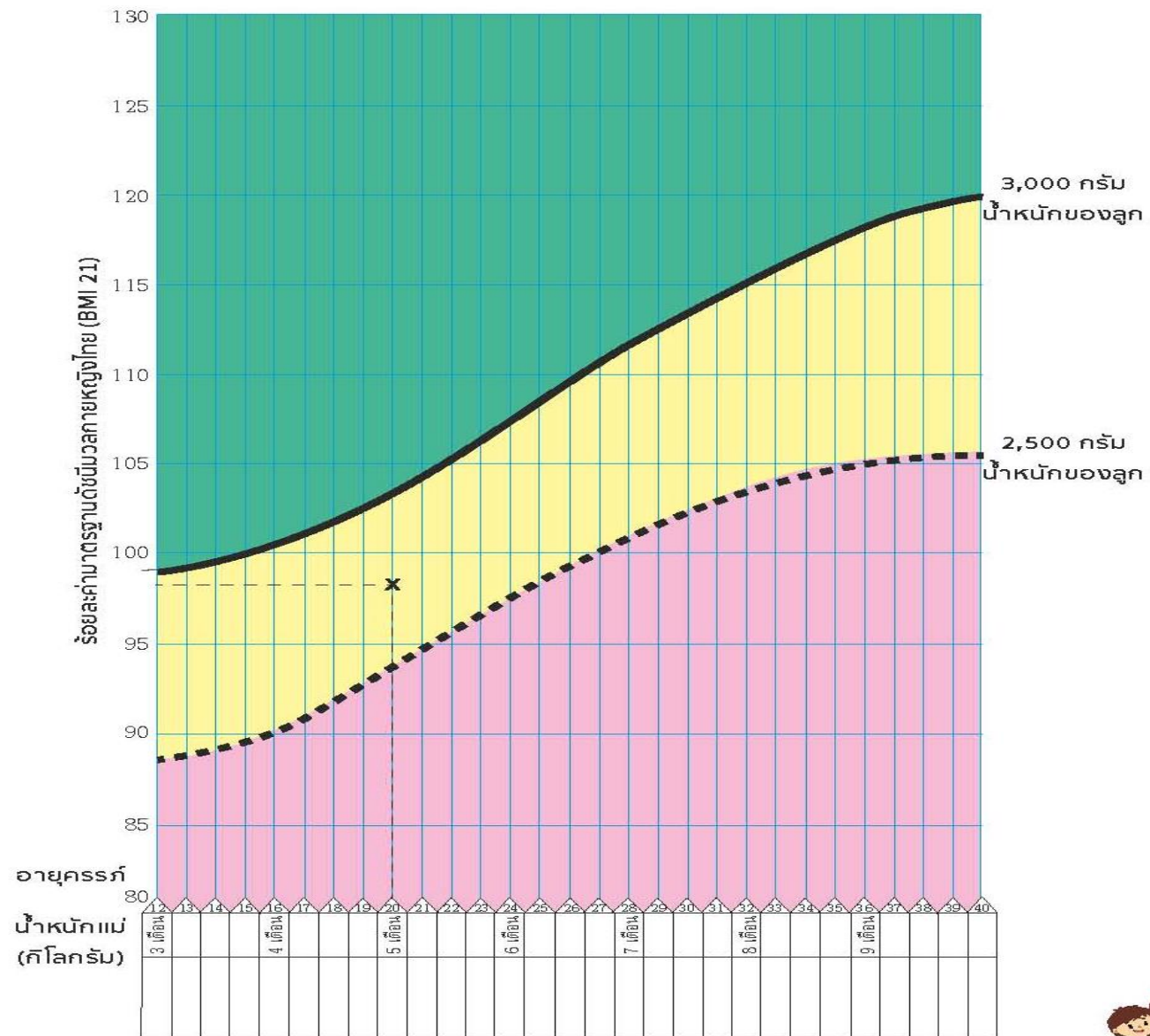


โรคในช่องปากของแม่
อาจทำให้ลูกคลอดก่อนกำหนด
น้ำหนักตัวน้อย ควรใส่ใจดูแลรักษา

การตรวจสุขภาพช่องปาก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

การตรวจ			แนะนำ/ฝึกทักษะ
ผล	มี	ไม่มี	
ฟันผุ	☐ (.....ซี่)	☐	☐ แนะนำการกินและการดูแลสุขภาพช่องปาก ☐ ฝึกแปรงฟัน ☐ ฝึกแปรงฟันโดยย้อมคราบจุลินทรีย์ ☐ ฝึกใช้ไหมขัดฟัน อื่นๆ ระบุ.....
เหงือกอักเสบ	☐	☐	
หินน้ำลาย	☐	☐	
อื่นๆ			
ผู้ตรวจ			
วันที่ตรวจ			
การให้บริการ และการนัด			
ครั้งที่ 1 วันที่		ผู้ให้บริการ	
ให้บริการ			
ครั้งที่ 2 วันที่		ผู้ให้บริการ	
ให้บริการ			

กราฟโภชนาการหญิงตั้งครรภ์ (VALLOP CURVE)



BMI ก่อนการตั้งครรภ์ของมารดา และ น้ำหนักที่ควรเพิ่มตลอดการตั้งครรภ์

BMI (Kg/m ²)	ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (กิโลกรัม)
< 18.5	12.5 - 18
18.5 - 24.9	11.5 - 16
25 - 29.9	7 - 11.5
≥ 30	5 - 9

อาหารทดแทน (อาหารที่สามารถเลือกกินได้ภายในกลุ่มอาหาร)		
กลุ่มอาหาร	หน่วย	ชนิดอาหารทดแทน
	ทัพพี	- ข้าวสวย 1 ทัพพี (5 ช้อนกินข้าว) - ข้าวเหนียว ½ ทัพพี - ขนมะจีน 1 จับใหญ่ - ขนมะปราง 1 แผ่น - กวยเตี๋ยว 1 ทัพพี - มักกะโรนี สปาเกตตี้ลวก 1 ทัพพี - ข้าวโพดสุก 1 ฝัก - เผือก 1 ทัพพี - มันเทศต้มสุก 2 ทัพพี - เส้นหมี่ วุ้นเส้น 2 ทัพพี
	ทัพพี	- ผักสุกทุกชนิด 1 ทัพพี เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี แดงกวา บ็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว แครอท ฟักทอง - ผักดิบที่เป็นใบ 2 ทัพพี - ผักดิบที่เป็นหัว เช่น มะเขือเปราะดิบ 1 ทัพพี ถั่วฝักยาวดิบ 1 ทัพพี แดงกวาดิบ 2 ทัพพี มะเขือเทศดิบ 3 ทัพพี
	ส่วน	- มังคุด 4 ผล - ชมพู 2 ผล ขนาดใหญ่ - ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง - แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก - แก้วมังกร 1 ผลกลาง - แก้วมังกร 2/3 ผลใหญ่ - ฝรั่ง ½ ผลกลาง - มะม่วงสุก ½ ผลกลาง - มะละกอสุก 6 ชิ้น ขนาดคำ
	ช้อนกินข้าว	- เนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ไก่ หมู วัว ปลา หอย กุ้ง เป็นต้น - เครื่องในสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว เช่น ตับ เลือด เป็นต้น - ไข่ ½ ฟอง - ถั่วเมล็ดแห้ง 1 ช้อนกินข้าว เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว เป็นต้น - เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้อ่อน 6 ช้อนกินข้าว - นมถั่วเหลือง 1 แก้ว
	แก้ว 200 ซีซี	- นมสด 1 แก้ว (200 ซีซี) - โยเกิร์ต ½ ถ้วย - ปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าว - เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน - เต้าหู้อ่อน 7 ช้อนกินข้าว

การนับลูกดิ้น

1. การนับลูกดิ้น เพื่อป้องกันแก้ไขลูกตายในครรภ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะแม่ที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง ครรภ์เป็นพิษ และใกล้หรือเลยกำหนดคลอด
2. เริ่มสังเกตและนับความถี่ของการดิ้นของทารกในครรภ์ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นต้นไปจนกระทั่งคลอด
3. ควรสังเกตลูกดิ้นทุกวัน และจดบันทึกตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไป อย่างน้อยวันละ 3 เวลา
4. การสังเกตลูกดิ้นจะทำเมื่อแม่อยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงาน เช่น หลังกินข้าว ก่อนนอน หรือเมื่อตื่นนอน เป็นต้น
5. ลูกดิ้น คือ เมื่อแมารู้สึกลูกขยับเคลื่อนไหวไปมาในท้อง ถ้ารู้สึกเพียงท้องตึงหรือลูกดิ้นตัวขึ้นมา ไม่นับว่าเป็นลูกดิ้น
6. หากแม่สงสัย ไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ ต้องถามแพทย์หรือพยาบาลทันที
7. เวลา 1 ชั่วโมงที่เฝ้าสังเกต แม่ควรรู้สึกลูกดิ้นอย่างน้อย 3 ครั้ง หากไม่รู้สึก หรือรู้สึกไม่ถึง 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมง ต้องรีบไปพบแพทย์หรือ พยาบาล เพื่อได้รับการตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจลูกด้วยเครื่องมือทันสมัยต่อไป

อายุครรภ์ 28-31 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

อายุครรภ์ 32-35 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

อายุครรภ์ 36-40 สัปดาห์

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เมื่อลูกดิ้น 1 ครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย / ทุกครั้ง
ควรมีเกิน 3 ขีด /// ต่อชั่วโมงของการสังเกต



หญิงตั้งครรภ์ (บันทึก) การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์

ชื่อผู้รับการประเมิน อายุ HN

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร หญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผลเป็นผลดีต่อทารกในครรภ์ อย่างไรก็ตาม หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดความเครียดได้เนื่องจากความกังวลเกี่ยวกับทารกในครรภ์ ความสัมพันธ์กับสามี เพื่อน หรือญาติพี่น้อง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเสพยาเสพติด ดื่มสุรา และอาการที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น อาเจียน อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปวดหลัง นอนไม่หลับ ปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้อาจทำให้เส้นเลือดหล่อเลี้ยงรกและรกหลุด ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนที่ไปยังทารกในครรภ์น้อยลง เป็นผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้

วิธีใช้ การประเมินสุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์ สามารถทำได้โดยใช้แบบประเมินด้วยตนเองทุกครั้ง ก่อนการตรวจครรภ์โดยโดยประเมินทั้ง 3 ส่วน ดังนี้

ตารางที่ 1 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ชื่อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 2 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2.	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4.	รู้สึกเบื่อ เช้า	0	1	2	3
5.	ไม่อยากพบปะผู้อื่น	0	1	2	3

หมายเหตุ ระดับอาการการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกินเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

0-4 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

5-7 คะแนน หมายถึง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียด ด้วยการพูดคุยหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อระบาย

8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดสูงในระดับที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลัง นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือได้รับการส่งต่อเพื่อรักษาต่อไป



ส่วนที่ 2 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือไม่
☐ มี ☐ ไม่มี
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่
☐ มี ☐ ไม่มี

การแปลผล

ถ้าตอบ “ไม่มี” ทั้งสองข้อ แสดงว่า เป็นปกติ ไม่พบความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการประเมินภายหลังคลอด 6 สัปดาห์

ถ้าตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ แสดงว่า มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า ควรได้รับการให้คำปรึกษาและส่งต่อให้เจ้าหน้าที่ เพื่อรับการดูแลทางด้านสังคมจิตใจต่อไป

ส่วนที่ 3 การประเมินการดื่มนม

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา คุณเคยดื่มนมหรือไม่ดื่มนม หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ วิสกี้ สเปย์ไวน์ เป็นต้น

☐ เคย ☐ ไม่เคย

หากตอบว่า “เคย” ควรได้รับการประเมินปัญหาการดื่มนม และการดูจากเจ้าหน้าที่เพิ่มเติม เนื่องจากการดื่มนมจะมีผลต่อสุขภาพของมารดาและการเลี้ยงลูก



ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

บันทึกการได้รับวัคซีนป้องกันโรค (เจ้าหน้าที่บันทึก)

วัคซีนที่ให้	อายุที่ควรได้รับ	วัน เดือน ปี ที่ได้รับวัคซีน		
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
• ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (BCG)	• แรกเกิด			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB)	• แรกเกิด • 1 เดือน (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	• 2 เดือน • 4 เดือน • 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV)	• 4 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)	• 9 เดือน • 2 ปี 6 เดือน			
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี (JE)	• 1 ปี • 2 ปี 6 เดือน			
• กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)	• 1 ปี 6 เดือน • 4 ปี			
• ฉีดวัคซีนป้องกันเอชพีวี (HPV)	• 11 ปี (นักเรียนหญิง ชั้น ป.5)			
• ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก (dT)	• 12 ปี (ชั้น ป.6)			
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				
วัคซีน				

หมายเหตุ

1. หากไม่สามารถพาเด็กไปรับวัคซีนได้ตามกำหนด โปรดนำเด็กพร้อมสมุดเล่มนี้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยเร็ว
2. ตามแผนงานของกระทรวงสาธารณสุข จะฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก แก่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน
3. โปรดเก็บรักษาสมุดบันทึกสุขภาพเล่มนี้ไว้ตลอดไป เพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรค ทั้งใช้ประกอบการเข้าเรียนและสมัครงานในอนาคต

กองโรคป้องกันด้วยวัคซีน

วันนัดตรวจสุขภาพครั้งต่อไป

วัน เดือน ปี	เวลา	รายการ	สถานที่นัด
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ	
		• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี (HB) (เฉพาะรายที่แม่เป็นพาหะ)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (IPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน ตับอักเสบบี (DTP-HB)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ คางทูม หัดเยอรมัน (MMR)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี (JE)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ คางทูม หัดเยอรมัน (MMR) • ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอี (JE)	
		• คัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการ • กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ (OPV) • ฉีดวัคซีนรวมป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (DTP)	



QR CODE วัณโรค



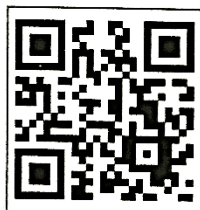
01

ตอนที่ 1 การให้คำปรึกษา
แบบคู่เพื่อตรวจเลือด



04

ตอนที่ 4 เพศสัมพันธ์
ที่ปลอดภัยคืออะไร



02

ตอนที่ 2 การฝากครรภ์
ครั้งนี้ ตรวจเลือดหาอะไร



05

ตอนที่ 5 การดูแลลูก
ที่เกิดจากแม่ติดเชื้อ
เอชไอวี



03

ตอนที่ 3 ความเข้าใจ
เมื่อเป็นไวรัสตับอักเสบบี
โรคซิฟิลิส และเอชไอวี



06

ตอนที่ 6 ประโยชน์
จากการฝากครรภ์เร็ว



<https://youtu.be/xF4FjEWlroE>

สถานการณ์

หญิงตั้งครรภ์อายุ 35 ปี ตั้งครรภ์ครั้งแรก น้ำหนัก 72 กิโลกรัม สูง 151 เซนติเมตร อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ มาฝากครรภ์ครั้งที่ 2 พร้อมสามี และฟังผลเลือด มีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน รับประทานอาหารได้น้อย ผล Hct=30% มีปัญหา คือ

- ▶ 1. ไม่กินยาบำรุงเพราะคลื่นไส้ อาเจียน
- ▶ 2. กินอาหารเข้าพร้อมกินนมและกินยาตาม
- ▶ 3. เวียนศีรษะ หน้ามืดบ่อยๆ
- ▶ 4. ชอบกินอาหาร **Fast Food** ชอบดื่มชาเขียว กาแฟ และน้ำอัดลม
- ▶ 5. นอนไม่ค่อยหลับกังวล
- ▶ 6. ไม่ทราบถึงการกินอาหารที่มีประโยชน์

Ask me III

► 1. มาหาหมอต้องเตรียมอะไรบ้าง ?



► 2. วันนี้ได้อะไรไปบ้าง ?

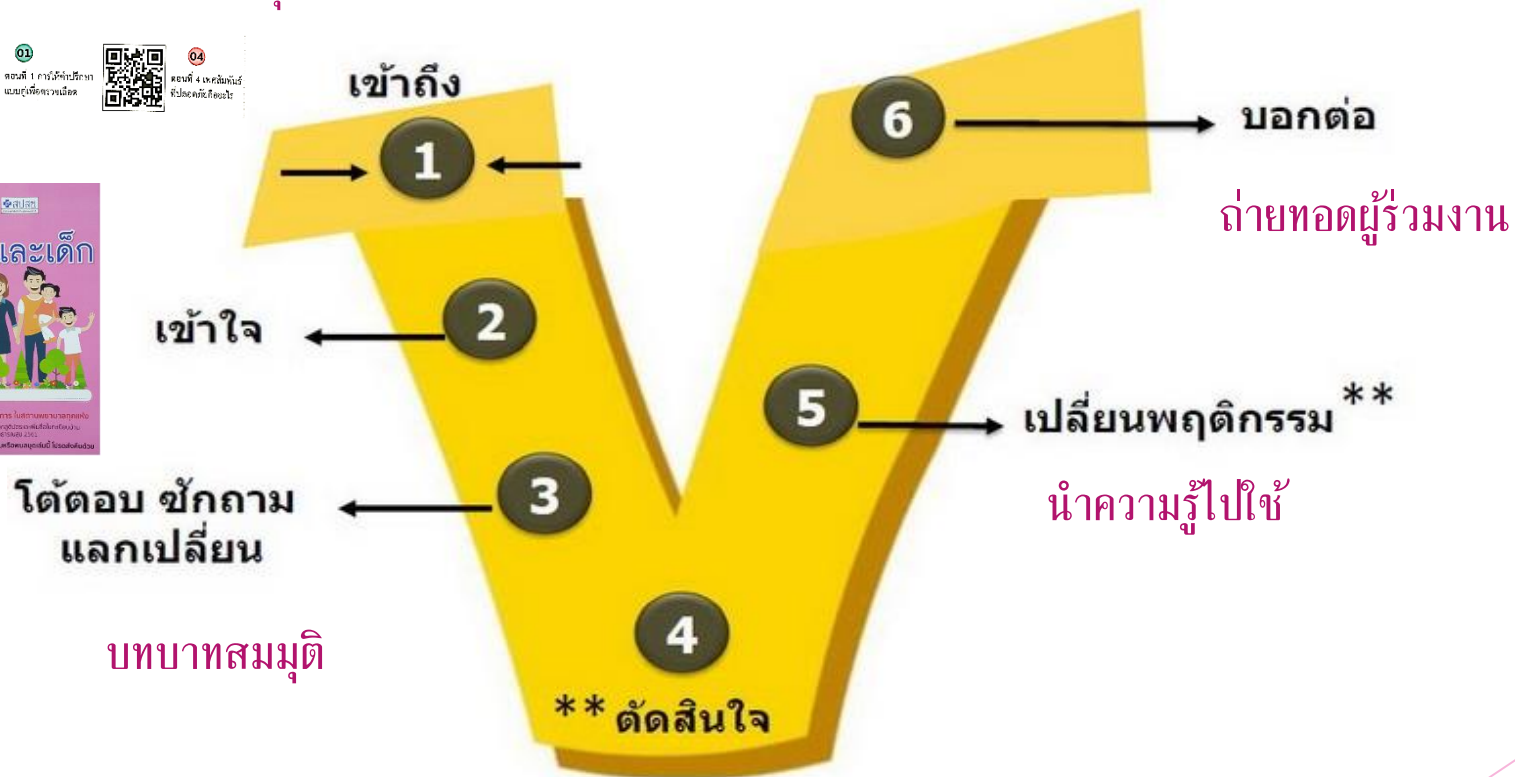


► 3. กลับไป แล้วจะทำอะไร ?

ความรู้รอบรู้ในการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

เรียนรู้กลุ่มเป้าหมาย

พยาบาล/นักวิชาการสาธารณสุข



ความรู้สำหรับผู้รับบริการ

เรียนรู้กลุ่มเป้าหมาย
หญิงตั้งครรภ์และสามี



ตอนที่ 1 การค้นหาปัญหา
และสาเหตุของความเสี่ยง

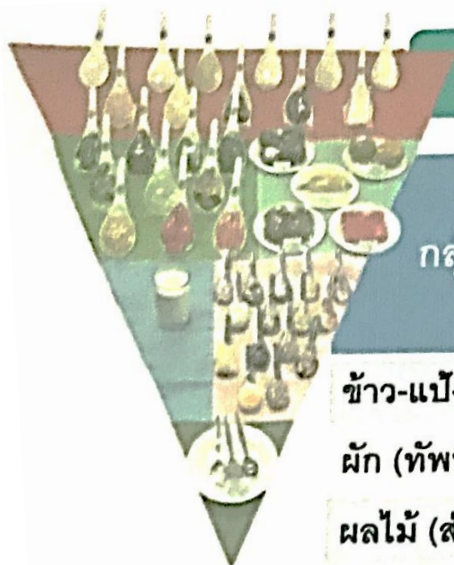


ตอนที่ 4 เสนอคำแนะนำ
การป้องกันความเสี่ยง



THANK YOU

หญิงตั้งครรภ์ 1 วัน กินเท่าไร?



กลุ่มอาหาร

ข้าว-แป้ง (ทัพพี)

ผัก (ทัพพี)

ผลไม้ (ส่วน)

เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)

นม (แก้ว)

น้ำตาล (ช้อนชา)

เกลือ (ช้อนชา)

อายุ 16-18 ปี

ไตรมาสของการตั้งครรภ์

1

2

3

8

10

10

6

6

6

5

6

6

12

12

12

3

3

3

≤ 4

≤ 5

≤ 5

≤ 1

≤ 1

≤ 1

อายุ 19 ปีขึ้นไป

ไตรมาสของการตั้งครรภ์

1

2

3

6

9

9

6

6

6

5

6

6

12

12

12

2-3

2-3

2-3

≤ 4

≤ 5

≤ 5

≤ 1

≤ 1

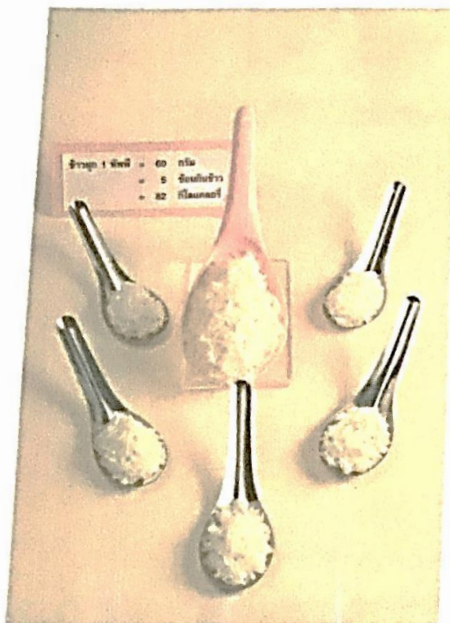
≤ 1



จ่ายยาเม็ดไอโอดีน เหล็ก โฟลิก แก่นหญิงตั้งครรภ์ทุกคนตลอดการตั้งครรภ์
(กินทุกวันๆ ละ 1 เม็ด)

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

กลุ่มข้าว-แป้ง

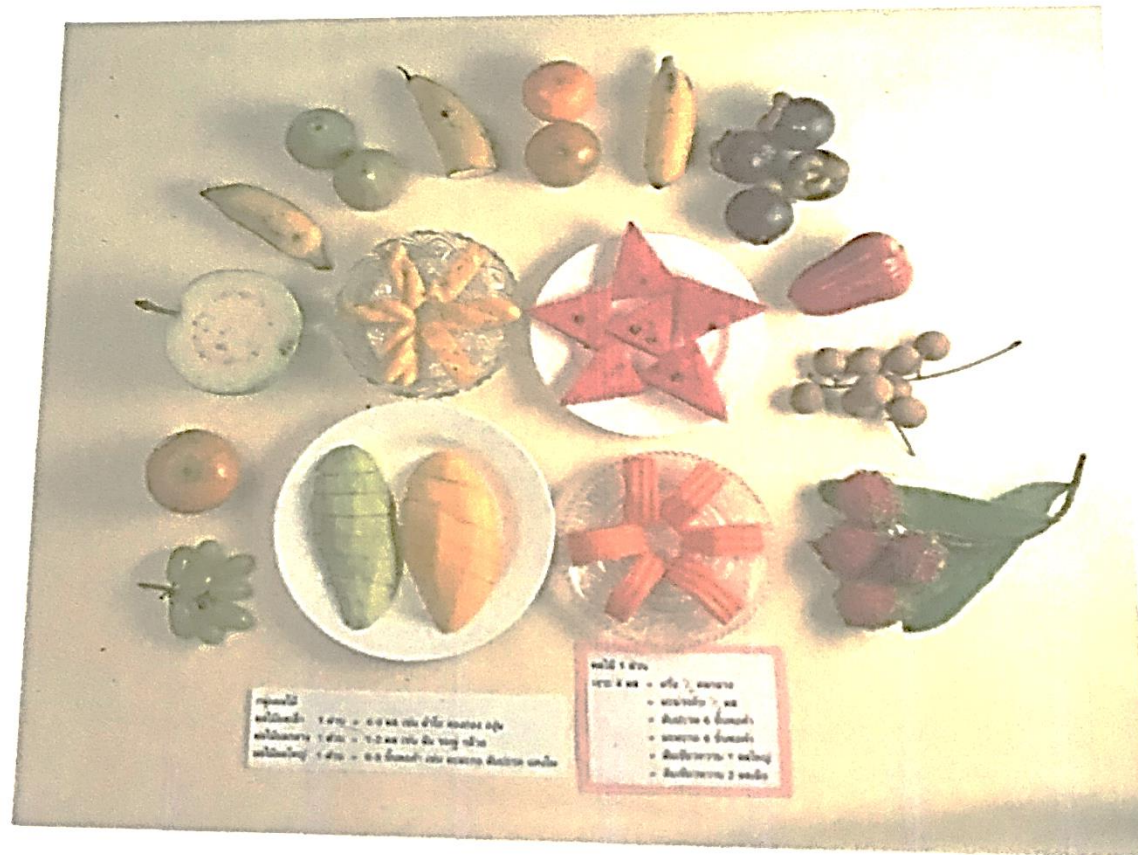


1 ทัพพี = 80 Kcal



กลุ่มผลไม้

1 ส่วน = 70 Kcal



กลุ่มผัก



สมมติฐาน + ทฤษฎี = 27 หน้า

1 ทัฟฟี่ = 11 Kcal



1941 - 1942 - 1943

กลุ่มเนื้อสัตว์



1 ช้อนกินข้าว

ไขมันต่ำ 25 Kcal

เนื้อปลา กุ้ง หอย เนื้อปู เนื้อไก่

ไขมันปานกลาง 35 Kcal

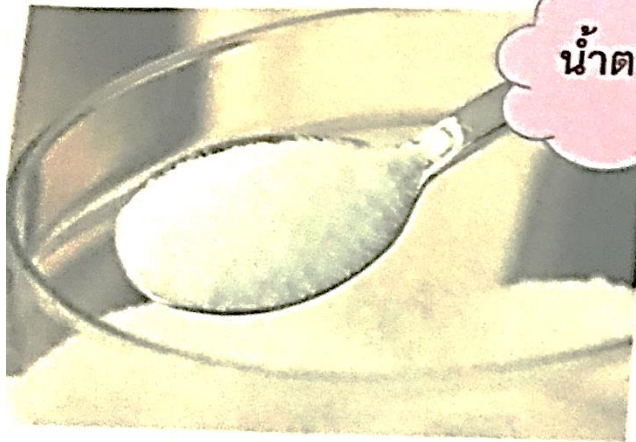
เนื้อหมูไม่ติดมัน ไส้ 1/2 ฟอง เต้าหู้
แข็ง 1/4 แผ่น เต้าหู้ขาวอ่อน 1/3
หลอด

ไขมันสูง 50 Kcal

ไส้กรอก กุนเชียง หมูยอ แฮม
แหนม เนื้อสัตว์ติดมัน/หนัง

กลุ่มน้ำตาล น้ำมัน เกลือ

1 ช้อนชา

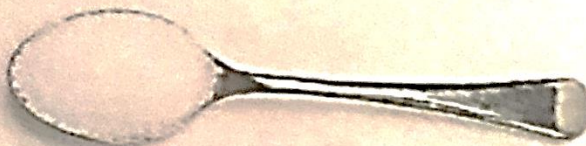


น้ำตาล 15 Kcal



น้ำมัน 45 Kcal

เกลือ 0 Kcal



กลุ่มนม

1 แก้ว = 90-150 Kcal



นมจืดไม่มีไขมัน 90 Kcal
นมพรีอิมเม้นเนย 120 Kcal
นมจืดไขมันเต็ม 150 Kcal