

แผนการสอนสุขศึกษา

เรื่อง

การดูแลท่าความสะอาด

ร่างกายทารกแรกเกิด

แผนการสอนสุขศึกษา

วัตถุประสงค์

1. บิดามารดาบอกถึงประโยชน์และวิธีการทำความสะอาดร่างกายลูกได้
2. บิดามารดาปฏิบัติกรดูแลทำความสะอาดร่างกายลูกได้อย่างมั่นใจ
3. บิดามารดาปฏิบัติกรดูแลทำความสะอาดร่างกายลูกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามแนวปฏิบัติ
4. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับมารดาและบุคลากรทางการพยาบาลในการให้การดูแลความสะอาดร่างกายทารก

กิจกรรมการสอน

1. อธิบายรายกลุ่มหรือรายบุคคล
2. การสาธิต

สื่อการสอน

1. เอกสารให้ความรู้และภาพประกอบ
2. อุปกรณ์การดูแลทำความสะอาดร่างกาย

ขั้นตอนการสอน

1. สร้างสัมพันธภาพโดยแนะนำผู้สอน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การสอน
2. ให้บิดามารดาปฏิบัติขณะได้รับการสอนสุขศึกษา
3. อธิบายลสาธิตการดูแลทำความสะอาดร่างกายลูก
4. ให้มารดาปฏิบัติจริงกับบุตร ถ้าพบที่ไม่ถูกต้องให้แนะนำเพิ่มเติม

ระยะเวลา

ประมาณ 15-20 นาที

วิธีการประเมิน

1. การปฏิบัติของบิดามารดา
2. แบบประเมินความรู้บิดามารดาก่อนและหลังการสอน
3. การซักถามและการตอบคำถาม

การดูแลทารกแรกเกิด



ทารกแรกเกิด คือ ทารกที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 28 วัน ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปรับตัวอย่างมาก จากสภาพแวดล้อมจากบรรยากาศที่อบอุ่นในครรภ์มารดา ออกมาสู่สิ่งแวดล้อมภายนอก จึงเป็นช่วงชีวิตที่มีความต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ

การอาบน้ำลูก

การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย ทำให้ลูกรู้สึกสบาย ขณะอาบน้ำยังสามารถสังเกตสิ่งผิดปกติต่างๆ ในตัวลูก เช่น ผด ผื่น สำหรับเวลาในการอาบน้ำที่เหมาะสม เป็นเวลาที่มีอากาศอบอุ่น ช่วงสาย หรือบ่าย

อุปกรณ์ : อ่างอาบน้ำใบใหญ่สำหรับอาบ อ่างอาบน้ำใบเล็กสำหรับสระผม แผ่นปูพื้นกันลื่น ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดผม สำลี สบู่เหลว แชมพูสระผมเด็ก ฟองน้ำหรือผ้าขนหนูผืนเล็ก ผ้าอ้อม แป้งฝุ่นเด็ก และเสื้อผ้าสะอาด

การเตรียมอุปกรณ์ในการอาบน้ำ

1. อ่างน้ำใส่น้ำอุ่น
2. สบู่เหลว (หรือสบู่ก้อน)
3. ผ้าหรือฟองน้ำ
4. ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ ผืนเล็ก
5. สำลีใส่น้ำต้มสุกสำหรับเช็ดตา
6. สำลี แอลกอฮอล์สำหรับเช็ดสะดือ



ขั้นตอนการอาบน้ำลูก

1. ล้างมือและแขนให้สะอาด ผสมน้ำอุ่นครึ่งอ่าง ใช้ข้อศอกจุ่มน้ำ เพื่อทดสอบความอุ่นของน้ำให้พอดี



2. อุ้มลูกวางบนที่นอนที่มีผ้าขนหนูผืนใหญ่ปูรองไว้ ถอดเสื้อผ้าออก ห่อตัวลูกด้วยผ้าขนหนูให้กระชับ

3. เช็ดใบหน้า ไบหู และซอกหู



4. ประคองศีรษะให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือ ใช้แขนและศอกหนีบ ลำตัวลูกไว้ข้างเอวใช้นิ้วมือพับไบหู 2 ข้าง เพื่อป้องกันน้ำเข้าหู

5. ใช้ฟองน้ำชุบน้ำบีบให้หมด

ถูให้ทั่วศีรษะของลูก
หยดสบู่ 1-2 หยด ใช้นิ้วนิ้ว
เบาๆ ให้ทั่ว แล้วล้างออกให้
สะอาด เช็ดศีรษะให้แห้ง





6. นำตัวลูกลงอ่าง โดยใช้มือจับที่รักแร้เด็ก
ไหล่เด็กพาดบน แขนของแม่



7. ลูบตัวลูกให้เปียกด้วยฟองน้ำ ใช้สบู่ลูบตัวที่ละ
ส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ซอกคอ ลำตัว ขา แล้ว
ล้างฟองสบู่ออกให้หมด

8. ใช้มืออีกข้างจับที่หัวไหล่โดยอุ้มคว่ำให้อก
พาดที่แขนแม่ลูบสบู่ให้ทั่วหลังก้นและขา แล้วล้าง
ออกให้สะอาด



9. อุ้มลูกขึ้นจากอ่าง ชบน้ำให้แห้ง โดยเฉพาะ
ตามซอก ซื่อพับต่างๆ



10. เช็ดตาของลูกจากหัวตาไปหางตาทีละข้าง ด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว 2 ก้อน และใช้
ไม้พันสำลีทำความสะอาดในรูจมูกทั้ง 2 ข้าง

ขั้นตอนในการเช็ดตัว

อุปกรณ์ : อ่างน้ำอุ่น สำลี สบู่เด็ก ฟองน้ำชนิดนุ่ม หรือผ้าขนหนูผืนเล็ก แป้งเด็ก ผ้าเช็ดตัว และเสื้อผ้าที่สะอาด

วิธีเช็ดตัว หรืออาบน้ำแห้ง (sponge bath) คุณแม่นั่งบนเก้าอี้ อุ้มลูกให้นอนบนตักคุณแม่หันหัวลูกไปทางเข้าของคุณแม่ ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นเช็ดหน้าลูก โดยมีขั้นตอนดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 มีสำลี 2 ก้อนชุบน้ำอุ่น บีบน้ำออกแห้งมาด ๆ ใช้สำลีเช็ดรอบตา ลูก ก่อนแรกเช็ดข้างขวา ก่อนที่ 2 เช็ดข้างซ้าย ป้ายจากหัวตาไปทางหางตา

ขั้นตอนที่ 2 ใช้สำลีที่เช็ดตา แล้วเลยมาเช็ดตรงจมูกออกไปทางแก้ม และรอบปาก หลายครั้ง เพื่อเช็ดคราบน้ำ คราบน้ำลายออกให้หมด



ขั้นตอนที่ 3 เช็ดใบหู และหลังหูทั้งสองข้าง ด้วยสำลีชุบน้ำอุ่น

ขั้นตอนที่ 4 นำผ้าขนหนูผืนเล็กที่เนื้ออ่อนนุ่ม ชุบน้ำอุ่นบิดพอหมาด ๆ เช็ดตามตัว รักแร้ แขน ขา มือ แล้วตะแคงตัวลูกเช็ดด้านหลังให้ทั่วตัว

ขั้นตอนที่ 5 ถูอ่างกันฟอกสบู่ ถูอ่างด้วยน้ำให้สะอาด เช็ดให้แห้ง

การดูแลทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของทารก

ตา ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดตาทุกครั้งที่อาบน้ำหรือมีขี้ตา ถ้ามีขี้ตามากผิดปกติต้องปรึกษาแพทย์

หู เช็ดใบหูและรูหูตื้น ๆ หลังอาบน้ำทุกครั้ง

จมูก เด็กบางคนอาจมีน้ำมูกแห้ง ๆ ติดอยู่ในจมูก ทำความสะอาดโดยใช้สำลีหรือคอตตอนบัดชุบน้ำต้มสุกบีบพอหมาด ๆ เช็ดในรูจมูกเพียงบริเวณตื้น ๆ

ปาก สำหรับทารกไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดปาก ถ้าจะทำให้สำลีชุบน้ำสะอาดเช็ดหลังจากดูดนม

อวัยวะเพศ โดยเฉพาะเพศหญิง หลังอาบน้ำเช็ดอย่างเบามือด้วยสำลีชุบน้ำ และเช็ดให้ทั่วเวลาเปลี่ยนผ้าอ้อมเมื่อเด็กปัสสาวะหรืออุจจาระทุกครั้ง การหมักผม ไม่เปลี่ยนผ้าอ้อมหรือเมื่อล้างไม่อาด ซึ่งอาจทำให้ผิวหนังทารกเป็นผื่นแดงได้

เล็บ ควรตัดให้สั้นอยู่เสมอ ทั้งเล็บมือและเล็บเท้า โดยตัดอย่างระมัดระวัง ควรตัดขณะเด็กหลับ

ผิวหนัง การรักษาความสะอาดและดูแลผิวหนังให้สะอาดเป็นสิ่งสำคัญกว่าการใช้ครีมและน้ำมันทาตัว ซึ่งไม่มีประโยชน์เป็นพิษขยอย่างใด และอาจแพ้เป็นผื่นได้ การใช้ครีมและน้ำมันทาตัวทารกจะทำให้ผิวเด็กไม่สามารถระบายอากาศได้ตามปกติ

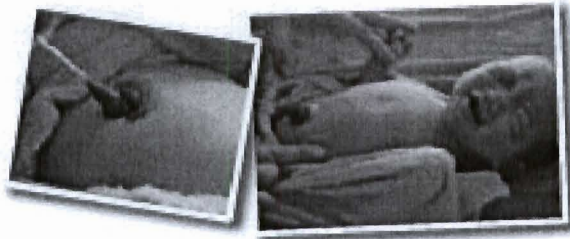


วิธีการดูแลสะดือเด็ก

"สะดือ" ของเด็กแรกเกิดเป็นสิ่งที่ต้องดูแลอย่างพิถีพิถัน เพราะถ้าหากคุณแม่ทำความสะอาดสะดือไม่ดี หรือมัวกังวลว่าลูกจะเจ็บจนทำความสะอาดไม่ทั่วถึง อาจทำให้สะดือเด็กสกปรก และอาจทำให้ทารกติดเชื้อได้

✓ ทำความสะอาดสะดือ หลังจากเปลี่ยนผ้าอ้อม เช็ดสะดือให้แห้งทุกครั้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

✓ ทำความสะอาดด้วยสำลีก้านชุบแอลกอฮอล์ เช็ดดูบริเวณรอบสะดือปฏิบัติในขั้นตอนดังกล่าวจนกว่าแผลที่สะดือหลุดออก ซึ่งโดยปกติมักหลุดเองภายในไม่กี่สัปดาห์



✓ มัดผ้าอ้อมให้ต่ำกว่าสะดือและสายสะดือ เพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าอ้อมที่เปียกชื้นถูกสะดือ

✓ ถ้าคุณสังเกตเห็นน้ำหนอง หรือรอยแดงที่ฐานสะดือ หรือถ้าเด็กร้องเมื่อถูกสะดือ ให้ไปพบกุมารแพทย์ เนื่องจากแผลอาจเกิดการติดเชื้อ

ข้อควรระวัง

1. การอาบน้ำให้ทารกนั้นมีข้อควรระมัดระวังหลายอย่างที่ควรทราบเพื่อเป็นการป้องกันอันตราย อันจะเกิดกับทารกได้
2. ห้ามออกจากห้องที่กำลังอาบน้ำให้ลูกไม่ว่าจะมีเหตุผลใดทั้งสิ้น เช่น ขณะอาบน้ำลูกอยู่ฝนตกลงมาอย่างหนักแล้ว วิ่งไปเก็บผ้าที่ตากอยู่แค่ 2-3 ตัว แป๊บเดียว (ตัวอย่างนี้ควรเตือนพี่เลี้ยงไว้ให้ดี) หรือ โทรศัพท์ดังก็ปล่อยไว้ก่อน ถ้าไม่ยากให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้ คุณพ่อคุณแม่อาจจะหยิบโทรศัพท์มาวางไว้ใกล้ๆ ตัวเมื่อจะอาบน้ำลูก หรือถ้าเดาว่าฝนอาจจะตกลงมาได้ เราก็อาจจะเก็บผ้าให้เรียบร้อยก่อน แล้วค่อยไปอาบน้ำให้ลูก
3. การอาบน้ำให้ลูก 3-4 ครั้งแรก จะรู้สึกว่ายาก เพราะอาจกลัวทำลูกหล่นจากมือ แต่ต่อไปจะง่ายขึ้นเรื่อยๆ ความอุ่นของน้ำควรใช้ข้อมือด้านในวัดดูว่าร้อนไปรีบล้างเพราะผิวของเราส่วนนี้ค่อนข้างอ่อน
4. ห้ามใช้สบู่ของผู้ใหญ่ แม้ว่าสบู่เด็กจะหมดแล้วลืมนำมา พຽງนี้ค่อยซื้อก็ได้ วันนี้อาบน้ำเปล่าๆ ไป ก่อนเพราะถ้าเกิดการแพ้สบู่ของผู้ใหญ่ขึ้นมาไม่คุ้มต้องไปหาหมออีก
5. ห้ามใช้สบู่ทุกชนิดล้างหน้าให้ลูกถึงแม้ว่าจะเป็นสบู่เด็ก ควรเริ่มอาบน้ำส่วนหน้าของลูกลงมาที่ตัวแขนขาและจบด้วยการสระผมเป็นขั้นสุดท้าย
6. ทารกไม่ชอบให้มีอะไรมาปิดหรือบังตาทำให้อยู่ก็รู้สึกมีดมิดกระทันหัน จึงไม่ควรใช้ผ้าทั้งผืนเช็ดลงมาทั้งหน้า ควรเช็ดเป็นส่วนๆคือ หน้าผากก่อน, แก้มที่ละข้าง, จมูก, ปาก, คาง, ซอกคอ, หลังคอ การเช็ดตาควรเริ่มจากหัวตาไปด้านหางตา ทารกไม่ชอบการเปลือยกาย
7. หลังจากเช็ดตัวเสร็จแล้วควรคลุมตัวด้วยผ้าเช็ดตัว แล้วจึงอุ้มออกมาแต่งตัว
8. ห้ามใช้ โลชั่น น้ำมัน หรือ แป้ง ทาให้ทารก เพราะผิวทารกอ่อนมาก โดยเฉพาะแป้งฝุ่น อาจเข้าจมูก และไปสะสมในปอดได้

แบบทดสอบ

1. การดูแลความสะอาดทารกแรกเกิดมีการเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็นอะไรบ้าง

ก. อ่างน้ำ ผ้าถูตัว ผ้าเช็ดตัว

ข. สบู่เด็ก เสื้อผ้าอ้อม

ค. ถูกทั้ง ก และ ข

2. ในการเตรียมน้ำอุ่นใช้อาบน้ำทารก มารดาทดสอบอุณหภูมิน้ำได้โดยวิธีใด

ก. ใช้หลังมือหรือข้อศอกจุ่มลงในอ่าง

ข. ใช้นิ้วจุ่มลงในอ่าง

ค. ใช้มือทั้งสองข้างลงแช่ในอ่าง

3. เวลาที่เหมาะสมในการอาบน้ำทารกคือเวลาใด

ก. ช่วงสาย หรือบ่าย

ข. ช่วงเย็น

ค. ช่วงหัวค่ำ

4. น้ยาที่ใช้เช็ดสะดือทารกคือ?

ก. NSS (น้ำเกลือ)

ข. alcohol และ Triple dye

ค. ข้อ ข ถูกที่สุด

5. กรณีเช็ดตาทารกหลังอาบน้ำมารดาจะปฏิบัติอย่างไร

ก. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดจากหัวตาไปหางตา

ข. ใช้สำลีชุบน้ำธรรมดาเช็ดจากหัวตาไปหางตา

ค. ใช้สำลีชุบน้ำร้อนเช็ดจากหัวตาไปหางตา

6. สิ่งผิดปกติที่มารดาควรสังเกต ในขณะที่เช็ดสะดือทารกคืออะไร

ก. รอบสะดือบวมแดง

ข. สะดือแฉะเป็นหนอง

ค. ถูกทั้ง ก และ ข

7. การทำความสะอาดเสื้อผ้าและ ผ้าอ้อม

- ก. ซักด้วยน้ำเปล่า ควรแยกซักจากของผู้ใหญ่
- ข. ซักด้วยน้ำยาซักผ้าเด็ก ควรแยกซักจากของผู้ใหญ่
- ค. ซักด้วยน้ำเกลือ ควรแยกซักจากของผู้ใหญ่

8. การดูแลความสะอาดทารกควรทำอย่างไร

- ก. เช็ดใบหูด้วยน้ำเกลือ หลังอาบน้ำทุกครั้ง
- ข. เช็ดด้วยน้ำอุ่นบริเวณใบหูและรูหูตื้น ๆ หลังอาบน้ำทุกครั้ง
- ค. ใช้สำลีพันปลายไม้ล้างเข้าไปในรูหู

9. วิธีเช็ดสะดือทารกหลังอาบน้ำปฏิบัติอย่างไร

- ก. ใช้สำลีก้านชุบแอลกอฮอล์ เช็ดถูบริเวณรอบสะดือ
- ข. ใช้สำลีก้านชุบน้ำเย็น เช็ดถูบริเวณรอบสะดือ
- ค. ไม่ควรเช็ดสะดือเพราะเป็นบริเวณที่อ่อนโยน

10. กรณีที่ไม่มีสบู่เด็ก เราควรทำอย่างไร

- ก. อาบด้วยสบู่ผู้ใหญ่
- ข. อาบด้วยน้ำเปล่า น้ำสะอาด
- ค. ถูกทั้งข้อ ก และ ข้อ ข

เฉลย

1.ค

2.ก

3.ก

4.ข

5.ก

6.ค

7.ข

8.ข

9.ก

10.ข