



สำนักงานพัฒนาคุณภาพงาน

เลขที่ผลงาน...../.....

วันลงทะเบียน.....

แบบเสนอผลงานกิจกรรมพัฒนาคุณภาพงาน ประเภทเรื่องเล่าเร้าพลัง

(แบบฟอร์ม F-WI-RA-QS-201/04)

ชื่อ-สกุล นางสาวกาญจนา นระมรัมย์ รหัสบุคคล 002764

เบอร์โทรศัพท์ภายใน 1616,1626 เบอร์มือถือ 084-0993265

Email Address naromrum1973@gmail.com

หน่วยงาน หอผู้ป่วยสูติกรรม งานการพยาบาลสูติ-นรีเวชฯ

ภาควิชาฯ / ฝ่าย(ต้นสังกัด) ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามารัตน์

*ชื่อ-สกุล นางสาวกาญจนา นระมรัมย์ รหัสบุคคล 002764

(ผู้ที่ได้รับเงินโดยโอนผ่านบัญชี)

โปรดเขียน (✓) ในช่อง ☒ อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite ☐ ไม่อนุญาตให้เผยแพร่ผลงานทางWebsite

*หมายเหตุ:

1.กรณีที่ผลงานผ่านเกณฑ์และได้รับเงินรางวัล คณะฯ จะโอนเงินรางวัลเข้าบัญชีเงินเดือนผ่านทางรหัสบุคคลที่ท่านได้ระบุไว้

โดยขอให้ระบุตัวแทนการรับเงินเพียง 1 ท่าน

2.ผลงานทุกประเภทที่ส่งประกวดเป็นลิขสิทธิ์ของคณะฯ ห้ามมิให้ผู้ใดนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต

(กรุณารอกข้อมูลให้ครบถ้วนทุกช่องและทบทวนความถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ของท่าน)

โควิด หวาดหวิด ชีวิตต้องปรับเปลี่ยน

การระบาดของ โควิด-19 เมื่อต้นปีที่ผ่านมา ฉันมีหลากหลายความรู้สึกที่ผ่านมาและผ่านไป ใจล้นระทึกตลอดเวลา กับความรู้สึกของตัวเอง หลากๆ อารมณ์ที่วนเวียนมากระทบมาทำให้รู้สึก ตั้งแต่ความวิตกกังวล ความกลัว ความเครียด เศร้า เสียใจ อึดอัด มันคือสารพัดความรู้สึก ฉันต้องยอมรับว่าในการดำเนินชีวิตประจำวัน การปฏิบัติงาน “ทุกคนก็ปรับตัวไปตามสถานการณ์จากพฤติกรรมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกลายเป็นพฤติกรรมประจำวันที่ปกติในที่สุด” โควิด-19 ส่งผลต่อผู้คนในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และบางคนหายจากโรคได้เองโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ทุกอย่างเหมือนจะจัดการได้ง่ายขึ้น แต่มันไม่ใช่ง่ายอย่างที่คิด ฉันปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยที่ต้องดูแลทั้งหญิงตั้งครรภ์ มารดาหลังคลอด และทารกแรกเกิด มาตรการขั้นตอนต่างๆ ที่ช่วยป้องกัน และลดการระบาดของโควิด “การเว้นระยะห่าง การใส่หน้ากากตลอด ล้างมือบ่อยๆ การใช้เจลแอลกอฮอล์/สเปรย์บ่อยๆ” มันเป็นเรื่องที่ฉันต้องย้ำเสมอทั้งเจ้าหน้าที่และผู้ป่วย เพราะทารกแรกเกิดไม่มีภูมิคุ้มกัน ทารกไม่ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด ทารกไม่ได้ใส่หน้ากาก ดังนั้นเจ้าหน้าที่ทุกคนในหอผู้ป่วยที่ปฏิบัติงานเข้าใกล้ทารกจะต้องมีระยะระวังอย่างมาก

อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ที่เราทุกคนไม่ต้องการให้เกิดก็เกิดขึ้นได้ เสียงโทรศัพท์ในหอผู้ป่วยดังขึ้น เมื่อฉันรับสาย มีมารดาหลังจากกลับบ้านไปพร้อมบุตรโทรศัพท์มาบอกอาการว่า “คุณพยาบาล แม่ติดโควิดค่ะ” มารดาเล่าให้ฟังว่าหลังจากออกจากโรงพยาบาลได้ 3 วัน เริ่มมีอาการเจ็บคอ รู้สึกไม่สุขสบายตัว ตรวจ ATK แล้วผลขึ้นว่าไม่ติดเชื้อ มารดาอยู่บ้านกับทารก เลี้ยงดูทารกเองคนเดียวที่บ้าน สามีออกไปทำงาน มารดาตรวจ ATK ให้ทารก เพราะกลัวว่าทารกจะติดเชื้อ ผล ATK ของทารกปกติ แต่เมื่อเช้านี้มารดาตรวจ ATK ขึ้น ผลขึ้นติดเชื้อ สิ่งแรกที่ฉันเริ่มพูดคุยกับมารดา คือการรับฟังมากกว่าการถามมารดา หลังจากได้ยินเสียงมารดาที่มีความสั่นเครือ มารดาถามทุกอย่างพูดทุกอย่างที่มารดาข้องใจ “คุณพยาบาล แม่ต้องทำยังไงต่อ” “คุณพยาบาลแล้วลูกจะเป็นยังไง จะติดไหม ต้องไปตรวจที่

โรงพยาบาลใหม่ แม่ต้องเลี้ยงลูกแบบไหน” “สามิตรจว ATK ผลปกตินะคะ” ใครบอกว่า โอมิครอนกระจอก ใครบอกได้
วัคซีนแล้วจะรอด มันไม่ใช่ทุกคนเสมอไป วัคซีนฉีดมาก็เข็ม กัดติดเชื้อได้ วัคซีนช่วยผ่อนหนักเป็นเบา ลดความเสี่ยงอาการ
อาการหนัก โชคดีมารดาได้รับการฉีดวัคซีนตอนท้องมาแล้ว 2 เข็ม อาการจึงไม่ได้รุนแรงมาก แล้วทารกละคราวนี้ ถ้า
ทารกเป็นโควิดแล้วมีอาการแบบไหน มารดาจะรู้ได้ยังไงว่าอาการเริ่มหนักแล้ว อาการแบบไหนถึงไปโรงพยาบาลได้
มารดาเริ่มมีคำถามมากมาย มีความหวาดวิตก จนอาจเกิดการปฏิเสธในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดความโกรธ เริ่มหาคนผิด
โทษกัน เป็นช่วงระยะที่ฉันรู้สึกอึดอัดเป็นอย่างมาก ฉันครุ่นคิดว่าจะช่วยมารดาให้ผ่านวิกฤตนี้ไปได้อย่างไร จะพูดคุย
ยังไงให้มารดารู้สึกดีขึ้น “ภาวะซึมเศร้าในมารดาหลังคลอด” คำนี้ผุดขึ้นมาทันที เพราะปกติในระยะหลังคลอดมารดา
อาจเกิดภาวะนี้ขึ้นได้เสมอ ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายอย่าง ส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่มารดาไม่
สามารถควบคุมได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน สภาพแวดล้อม อารมณ์ หรือพันธุกรรม เป็นต้น นอกจากนี้มารดา
อาจมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดมากขึ้น หากมีปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น ถ้ามารดาที่มีปัญหาการปรับตัวหลัง
คลอดไม่ค่อยได้ มารดาก็จะเริ่มมีอาการหงุดหงิด เศร้า เสียใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ
มีความกังวลเรื่องลูกอาการเหล่านี้จะเกิดในระยะช่วงสัปดาห์แรก วันนี้มารดาหลังคลอดบุตรเป็นวันที่ 5 การดูแล
ช่วยเหลือฉันคิดว่า ฉันจะต้องทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงของมารดาหลังคลอด
เพื่อให้ร่างกายและสภาพจิตใจของมารดาค่อยๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ การให้กำลังใจและการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด
จากคนรอบข้าง ก็จะสามารถช่วยให้อาการดีขึ้นโดยไม่ต้องทำการรักษา ฉันในฐานะพยาบาลที่ปฏิบัติงานดูแลมารดา
หลังคลอดและทารกแรกเกิด ฉันตั้งใจและครุ่นคิดว่าจะต้องช่วยเหลือดูแลมารดาและทารกให้ผ่านวิกฤตครั้งนี้ให้ผ่านไป
ให้ได้ ฉันเริ่มต้นรับฟังและพูดคุยกับมารดา เพื่อแสดงความเข้าใจ เห็นใจ ให้คำแนะนำมารดาในการรับมือกับปัญหาและ
เสริมกำลังใจให้มารดาไม่ให้เครียด ให้มารดาได้ระบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น กระชับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และช่วยให้
มารดารู้สึกดีขึ้นหรือสบายใจขึ้น โชคดีที่เป็นโควิดระลอกนี้ home isolation เป็นทางเลือกในการรักษา นี่ถ้าเป็นปี
ที่แล้ว ต้องไปนอนโรงพยาบาลสนาม/Hospital 14 วัน คงไม่สนุกเอาмаากๆ การแนะนำติดต่อประสานงานให้มารดาเข้า
ระบบ COVID-19 OPD ให้เร็วที่สุดคือสิ่งที่ดีที่สุดตอนนี้ คำถามที่มารดาถามต่ออีกคือ ถ้าพรุ้งนี้สแกน QR Code ไม่ผ่าน
จะต้องทำยังไงต่อ ลูกก็ต้องเลี้ยง ตัวเองก็ต้องรักษา เสี่ยงมารดาร้องให้ดังออกมา ฉันบอกมารดาว่าไม่เป็นไร พรุ้งนี้จะ
โทรติดต่อมาสอบถามอีกครั้ง น้ำเสียงของมารดาเริ่มคลายความวิตกกังวล เช้าวันถัดมาฉันได้โทรพูดคุยสอบถามกับ
มารดาต่อ เสี่ยงมารดาดีใจบอกว่าสามารถเข้าระบบ COVID-19 OPD ได้แล้ว แล้วจะมีเจ้าหน้าที่โทรมาสอบถามอาการ
และแจ้งว่าจะส่งยามาให้รับประทานที่บ้าน น้ำเสียงมารดาดีขึ้น ไม่มีเสียงร้องไห้ “ขอบคุณนะคะคุณพยาบาล แม่คิดว่า
จะแย่แล้ว ถ้าไม่ได้คุณพยาบาลมาคอยช่วยเหลือ แม่แย่แน่ๆเลย” ฉันรู้สึกดีใจไปกับมารดาด้วย ดีใจที่อย่างน้อยก็มีส่วน
ช่วยให้มารดาปรับตัวและปรับตัว แก้ไขปัญหาต่างๆได้ มารดาเริ่มพูดคุยสอบถามอาการต่างๆในระยะหลังคลอด การเลี้ยง
ดูบุตรมากกว่ามุ่งเน้นไปเรื่องของโควิดอย่างเดียว คำขอบคุณจากมารดาทำให้ฉันรู้สึกดี และเกิดความภาคภูมิใจใน
ตนเองที่สามารถช่วยเหลือมารดาให้ผ่านช่วงวิกฤตไปได้ มารดาหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย มี
ความรู้สึกที่ไวต่อสถานการณ์ต่างๆ มีความกลัวและกังวลในการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ใหม่ในการเป็นมารดาซึ่งต้อง
ดูแลบุตร และยังต้องปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัวให้เหมือนก่อนการมีบุตรไปพร้อมๆกันนับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่มารดาต้อง
ปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์บทบาทใหม่ พยาบาลต้องเข้าใจและยอมรับปฏิกริยา ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ที่
แสดงออกของมารดาหลังคลอด การแสดงความห่วงใย ความเห็นอกเห็นใจ การเอาใจใส่ การให้กำลังใจ ชื่นชม การให้
คำแนะนำและการอธิบายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนว่าควรจะทำอย่างไร อธิบายให้ทราบล่วงหน้าถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับ
มารดาหลังคลอด และให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอด จะทำให้มารดาหลังคลอดเกิดความ

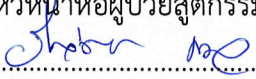
มั่นใจขึ้น ซึ่งจะมีผลให้มีความหวาดกลัวน้อยลง สามารถปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในการเลี้ยงดูบุตร และการ
กระทำบทบาทหน้าที่ของการเป็นภรรยาในการปฏิบัติภารกิจภายในครอบครัวและสังคมอย่างเหมาะสม

สถานการณ์การระบาดของโรค COVID-19 ตอนนี้เหตุการณ์ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัว
และเปลี่ยนแปลง ในการทำงานของบุคลากรทุกคนในปัจจุบันจึงมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนและเตรียมความพร้อมรับ
กับสถานการณ์เช่นกัน การยอมรับปัญหาต่างๆ ทำให้เราเริ่มที่จะหาทางแก้ไข การรู้จักปรับตัว ปรับเปลี่ยน รู้จักวางแผน
ที่จะเปลี่ยนแปลง จะสามารถทำให้เราทำงาน และให้การพยาบาลดูแลผู้มารับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปรับตัวให้
อยู่กับสิ่งใหม่ ๆ และเคยชินกับสิ่งใหม่ๆ เหล่านั้นได้ในไม่ช้า “new normal” ก็จะกลายเป็น “normal” ในที่สุด อย่า
ปล่อยให้ COVID-19 มาทำให้เราท้อ และทุกข์ แต่ให้คิดว่า COVID-19 มาเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส มาสอนให้เรารู้จัก
อดทน ปรับตัวและปรับเปลี่ยนกับสถานการณ์ต่าง ๆ จนสุดท้ายเราก็จะสามารถเอาชนะกับอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน)..... กศจนา นระมรัมย์

นางสาวกาญจนา นระมรัมย์

(หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติกรรม)

ลงชื่อ..... 

นางสาวภัทรจิตร ตันกุล

(หัวหน้างานการพยาบาลสูติ-นรีเวช)

สังกัดงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามารามิบัติ

วัน / เดือน / ปี 26 เมษายน 2565