


 โรงพยาบาลกุมภวาปี KUMPHAWAPI HOSPITAL	<b>แนวทางปฏิบัติ</b>  เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด	หน้า 1/7  รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01  แก้ไขครั้งที่ : 1  วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568
	ชื่อหน่วยงานผู้จัดทำ : กลุ่มงานการพยาบาลผู้คลอด  วันที่บังคับใช้ :	
ผู้ตรวจสอบ :  (นางวารภรณ์ พันธศรี)  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ	ผู้เห็นชอบ :  (นางปิ่นเพชร เอกสิงห์ชัย)  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล	
ผู้อนุมัติ :  (นายสุมน ตั้งสุนทรวิวัฒน์)  ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกุมภวาปี		

**บันทึกการแก้ไข**

ครั้งที่	หน้า	รายการแก้ไข	วัน/เดือน/ปี
00	ทุกหน้า	ฉบับใหม่	

1.นโยบาย : ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด

 <p>โรงพยาบาลกุมภาวปี KUMPHAWAPI HOSPITAL</p>	<p style="text-align: center;"><b>แนวทางปฏิบัติ</b></p> <p>เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด</p>	หน้า 2/7
		<p>รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01</p> <p>แก้ไขครั้งที่ : 1</p> <p>วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568</p>

2. **วัตถุประสงค์ :** เพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับการรักษา และบริการคลอด ในห้องคลอดเพื่อส่งต่อการรักษาที่เหมาะสม
3. **ขอบเขต :** : พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานห้องคลอด โรงพยาบาลกุมภาวปี
4. **กลุ่มเป้าหมาย :** หญิงตั้งครรภ์ทุกรายที่มาใช้บริการห้องคลอดโรงพยาบาลกุมภาวปี
5. **นิยามศัพท์/คำจำกัดความ :** ภาวะซึมเศร้าในหญิงตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นเนื่องจากความเครียด หรือปัจจัยกระตุ้นต่างๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และหญิงตั้งครรภ์ ทำให้ขาดสารอาหาร,พักผ่อนไม่พอ,เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด และทารกโตช้าในครรภ์ นอกจากนี้พบว่าภาวะซึมเศร้าในระยะตั้งครรภ์เป็นสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในอัตราที่สูง การเปลี่ยนแปลงสถานะสู่การเป็นมารดาจัดเป็นความกดดันในชีวิตที่ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าหลังคลอดได้
6. **หน้าที่ความรับผิดชอบ :** พยาบาลตรวจประเมินสุขภาพจิต ประเมินภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า รายงานแพทย์เมื่อพบการเปลี่ยนแปลงอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า รวมทั้งให้ข้อมูลญาติ เพื่อร่วมกันวางแผนการดูแลมารดาขณะรักษาที่ห้องคลอด รวมทั้งให้ข้อมูลแก่ญาติ
7. **วิธีปฏิบัติ :** มีขั้นตอนดังต่อไปนี้


#### การประเมินแรกรับ

1. ชักประวัติ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปที่เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุครรภ์ที่ อายุครรภ์ สถานภาพการศึกษา ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส สัมพันธภาพกับคู่ สมรส อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ การใช้สารเสพติดและการวางแผนการตั้งครรภ์
2. คัดกรองภาวะสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์โดยการคัดกรองความเครียดด้วยคำถาม ST5

#### แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-1 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

 โรงพยาบาลกุมภวาปี KUMPHAWAPI HOSPITAL	<b>แนวทางปฏิบัติ</b>  <b>เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ          สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด</b>	<b>หน้า 3/7</b>
		<b>รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01</b>  <b>แก้ไขครั้งที่ : 1</b>  <b>วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568</b>

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เหงิง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
	คะแนนรวม				

#### การแปลผล

คะแนน	0 - 4	ความเครียดน้อย
คะแนน	5 - 7	ความเครียดปานกลาง
คะแนน	8 - 9	ความเครียดมาก
คะแนน	10 - 15	ความเครียดมากที่สุด


#### การแปลผลระดับความเครียด

**คะแนน 0 - 4** รู้สึกเครียดเล็กน้อย หายไปได้ใน ระยะเวลาสั้นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และสามารถ ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

**คะแนน 5 - 7** รู้สึกเครียดปานกลาง เกิดขึ้นได้ใน ชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือ กลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียด ระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสีย ต่อการดำเนินชีวิต สามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรม ออกกำลังกาย เล่นกีฬาอ่านหนังสือ ฟังเพลง

**คะแนน 8 - 9** รู้สึกเครียดมาก เป็นระดับที่ได้รับความ เตือดร้อนจากสิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตก กังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข / จัดการปัญหานั้นไม่ได้ จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร คลายเครียดด้วยวิธี การฝึกหายใจคลายเครียด พุดคุย หาสาเหตุ ถ้าไม่ สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่างๆ

**คะแนน 10 - 15** รู้สึกเครียดมากที่สุด เป็นความเครียด ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตของ ชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง / เรื้อรัง มีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน ส่งผลทำให้เจ็บป่วย ทางกายและสุขภาพจิต ชีวิต ไม่มี ความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเอง และคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษา อย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือ ผู้ให้การศึกษาใน หน่วยงานต่างๆ

 โรงพยาบาลกุมภวาปี KUMPHAWAPI HOSPITAL	<b>แนวทางปฏิบัติ</b>  <b>เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ          สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด</b>	หน้า 4/7
		รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01  แก้ไขครั้งที่ : 1  วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568

3. ประเมินภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ของกรมสุขภาพจิต มีคำถาม 2 ข้อ

**แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)**

ลำดับที่	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกหดหู่ เศร้าหรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
3	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

หมายเหตุ กรณี มี 1 ข้อขึ้นไปให้ประเมิน 9Q ต่อ

**แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)**


ลำดับที่	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกอย่างไร	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากเกินไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัว ผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
	รวมคะแนน				
	รวม				

< 7 ไม่มีภาวะซึมเศร้า

7-12 มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย

13-18 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง

≥ 19 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

 โรงพยาบาลกุมภวาปี KUMPHAWAPI HOSPITAL	<b>แนวทางปฏิบัติ</b>  <b>เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ          สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด</b>	หน้า 5/7
		รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01  แก้ไขครั้งที่ : 1  วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568

หมายเหตุคะแนน 9Q  $\geq$  7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

4. ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) ของกรมสุขภาพจิต 8 ข้อ คะแนนเต็ม 52 คะแนน

**แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)**

ลำดับที่	คำถาม ในเดือนที่ผ่านมารวมนานี้	ไม่ใช่	ใช่
1	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ)ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือ บอกไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	0	6
		ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
<b>รวมคะแนน</b>			
<b>รวม</b>			

มีเกณฑ์การแบ่งระดับความรุนแรงดังนี้

คะแนน 0 คะแนนไม่มีภาวะเสี่ยง

คะแนน 1-8 คะแนนแนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อย


คะแนน 9-16 คะแนนแนวโน้มฆ่าตัวตายระดับปานกลาง

คะแนนตั้งแต่ 17คะแนนขึ้นไปแนวโน้มฆ่าตัวตายรุนแรง

5. เฝ้าระวัง สังเกตพฤติกรรม มารดา ขณะที่รักษา นอนรอกคลอด ระยะเวลาหลังคลอด 2 ชั่วโมงหากพบอาการผิดปกติ เช่น เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา ให้รายงานแพทย์ เพื่อร่วมกันประเมิน และวางแผนการรักษา การส่งต่อพบนักสุขภาพจิตต่อไป

**แนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า**

1. ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย (Mild Depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่น แจ่มใส อารมณ์เศร้า เหงา หงอยชั่วคราวซึ่งบุคคลทั่วไปรู้สึกได้ในบางครั้ง การนอนลดลง อาจหลับยากหรือตื่นเช้ากว่าปกติอาจมีสาเหตุหรือไม่ก็ได้ เริ่มคิดลบเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความตั้งใจทำงานต่างๆ ลดลง ต้องการความช่วยเหลือ แนะนำการ

 <p>โรงพยาบาลกุมภวาปี KUMPHAWAPI HOSPITAL</p>	<p style="text-align: center;"><b>แนวทางปฏิบัติ</b></p> <p>เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด</p>	<p style="text-align: right;">หน้า 6/7</p>
		<p>รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01</p> <p>แก้ไขครั้งที่ : 1</p> <p>วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568</p>

เอาใจใส่

**การดูแล** - ค้นหาและประเมินปัญหาด้านจิตสังคม พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ

**2. ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Moderate Depression)** มีอารมณ์ซึมเศร้ารุนแรงขึ้น จนมีผลกระทบต่อชีวิตครอบครัวและการทำงานแต่ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้แต่อาจไม่สมบูรณ์ อาการเป็นมาก ช่วงเช้ารู้สึกไม่มีความสุข เบื่อหน่ายต่อสิ่งต่างๆ อ่อนเพลีย มีผลง่ากำลังลดลง รู้สึกตนเองไร้ค่าตำหนิ ตนเอง หงุดหงิด ร้องไห้ง่าย โกรธง่าย กังวลกับสุขภาพ หลีกหนีสังคม แยกตัว อาจคิดอยากตาย ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด

**การดูแล** - ค้นหาและประเมินปัญหาด้านจิตสังคม พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ

- แนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การพุดคุยระบายความรู้สึก การนวด การฟัง เพลง การทำสมาธิการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- หากไม่ดีขึ้นให้ รายงานแพทย์

**3. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง (Severe Depression)** มีอารมณ์เศร้าตลอดเวลา สิ้นหวัง มองตนเองด้านลบ ไม่มีคุณค่า คิดอยากตายมากขึ้น แยกตัวมากขึ้น สิ้นหวัง มองไม่เห็นอนาคต การตัดสินใจเสียแม้เรื่องง่ายในชีวิตประจำวันไม่สนใจดูแลตนเอง อาจนั่งอยู่ท่าเดียวนานๆหรือกระวนกระวายอยู่ไม่สุข นอนน้อยลง อ่อนเพลีย บางคนไม่อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง

**การดูแล** - ค้นหาและประเมินปัญหาด้านจิตสังคม พุดคุยเปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ

- แนะนำวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง เช่น การพุดคุยระบายความรู้สึก การนวด การฟังเพลง การทำสมาธิการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- หากมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ให้เฝ้าสังเกตอาการใกล้ชิด และรายงานแพทย์ทันที

**8. เครื่องชี้วัดคุณภาพ :** หญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอดทุกรายได้รับการคัดกรองภาวะสุขภาพจิต

**9. เอกสารอ้างอิง :**

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2561).คู่มือการดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงสูงต่อการก่อความรุนแรงสำหรับสถาบัน/โรงพยาบาล สังกัดกรมสุขภาพจิต กรุงเทพฯ. บริษัท พรเพอร์สพลัส จำกัด. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558).

คู่มือวิทยากรการอบรมระบบการบริการผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สำหรับพยาบาล/นักวิชาการสาธารณสุข/เจ้าพนักงานสาธารณสุข. นนทบุรี.

**10. ภาคผนวก :**

แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด



โรงพยาบาลกุมภวาปี  
KUMPHAWAPI HOSPITAL

### แนวทางปฏิบัติ

เรื่อง : แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะ  
สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด

หน้า 7 /7

รหัสเอกสาร : WI-LR-017-01

แก้ไขครั้งที่ : 1

วันที่แก้ไข : 10 มกราคม 2568

### แนวทางปฏิบัติในการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ ในห้องคลอด

