



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายแพทย์สุรพันธ์ แสงสว่าง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
รักษาการ ผู้อำนวยการ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
2. นายแพทย์นพพร ไทยแท้ นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สูตินรีแพทย์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
3. ดร. กฤษณา กาเผือก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
งานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข
แบบประเมินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง

การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ตอน
ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสัมภาษณ์แต่ละตอนโดยละเอียดและกรุณาตอบทุกข้อ
คำถามด้วยตัวเอง เพื่อจะได้้นำคำตอบของท่านไปเป็นข้อมูลในการวิจัยต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดเติมคำ ในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความ ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว

1. อายุ ปี

2. การศึกษา

- ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย สูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย (ระบุ).....

3. อาชีพที่ทำ ในปัจจุบัน

- เกษตรกรรม (ทำ นา ทำ ไร่ ทำ สวน) รับจ้างทั่วไป
 นักศึกษา ทำงานเอกชน / บริษัท
 แม่บ้าน อื่น ๆ (ระบุ).....
 ยังไม่มีอาชีพ (อยู่กับบิดา-มารดา)

4. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน

- 1,000 – 2,499 บาท 2,500 – 3,999 บาท
 4,000 – 5,999 บาท 6,000 – 7,999 บาท
 8,000 บาทขึ้นไป ระบุ..... บาท

5. การวางแผนในการตั้งครรภ์ครั้งนี้

- ได้วางแผน (ตั้งใจ) ไม่ได้วางแผน (ไม่ได้ตั้งใจ)

6. อายุครรภ์ปัจจุบัน

- ต่ำกว่า 12 สัปดาห์ 12 สัปดาห์ – 24 สัปดาห์
 25 สัปดาห์ขึ้นไป – 28 สัปดาห์ 29 สัปดาห์ขึ้นไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุด โดยที่

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	ปฏิบัติทุกครั้ง
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	หมายถึง	ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง/บ่อยครั้ง
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	หมายถึง	ปฏิบัติบ้างแต่นาน ๆ ครั้ง
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยมาก
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติแม้แต่ครั้งเดียว

พฤติกรรม	การปฏิบัติ				
	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติค่อนข้างมาก	ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	ปฏิบัติน้อย	ไม่ปฏิบัติ
ด้านโภชนาการ					
1. ท่านรับประทานไข่วันละ 1 ฟอง					
2. ท่านดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว หรือ 1 กล่อง					
3. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมันๆ เช่น ข้าวขาหมู อาหารทอดต่างๆ					
4. ท่านรับประทานยาเสริมธาตุเหล็กตามแพทย์สั่งทุกวัน					
5. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว					
6. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มน้ำประเภทชา กาแฟ และเครื่องดื่มประเภทกาแฟชงขณะตั้งครรภ์					
ด้านการรับผิชอบต่อสุขภาพ					
7. ท่านอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง					
8. ท่านไปตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน หรืออุดฟันเมื่อพบว่ามีฟันผุ					
9. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้บุคคลที่เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ เช่น หัดเยอรมัน หวัด					
10. ท่านสวมเสื้อผ้าที่สบายและสะอาด หลวม ไม่รัดแน่นเกินไป					
11. ท่านเดินขึ้นบันไดหรือเดินบนพื้นที่เสี่ยงต่อการลื่นล้ม					
12. เมื่อเจ็บป่วยท่านซื่อขามารับประทานเอง					
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย					
14. ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าต่างๆ วันละประมาณ 20 นาที					

พฤติกรรม	การปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ มาก ที่สุด	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ
15. ท่านออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ โดยการเดินเล่นหรือทำงานบ้านเบาๆ					
16. ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ช่วยในการคลอດให้แข็งแรง เช่น ขมิบช่องคลอດ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง					
17. ภายหลังกการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ใช้แรงท่านจะพักผ่อนหรือน้อยก่อนทุกครั้ง					
18. ท่านนอนหลับพักผ่อนติดต่อกันอย่างน้อย 8 ชั่วโมง					
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล					
19. ท่านสามารถปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับบุคคลใกล้ชิดได้					
20. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ					
21. ท่านขอและได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง					
22. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยขณะตั้งครรภ์สามีและคนในบ้านจะพามาพบแพทย์ทุกครั้ง					
23. สามีและคนในบ้านกระตุ้นให้ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตัวท่านและทารก					
ด้านการจัดการกับความเครียด					
24. เมื่อท่านเกิดความเครียดท่านจะหาสาเหตุของความเครียดและหาทางแก้ไข					
25. ท่านหลีกเลี่ยงสาเหตุที่จะทำให้เกิดความเครียด					
26. ท่านพยายามทำให้จิตใจแจ่มใส เพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพจิตดี					
27. ท่านมักจะหาวิธีคลายเครียด เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือหางานอดิเรกทำ					
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ					
28. ท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป					
29. ขณะตั้งครรภ์ท่านรู้สึกหัวเหว่ กังวลต่อการถูกทอดทิ้ง					
30. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้					
31. ท่านพอใจและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง					

ภาคผนวก ค
ตารางแผนปฏิบัติงานวิจัย

ประกอบด้วยกิจกรรมรวม 4 กิจกรรมดังต่อไปนี้

- กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์
- กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แยกเป็นรายละเอียดดังในตาราง

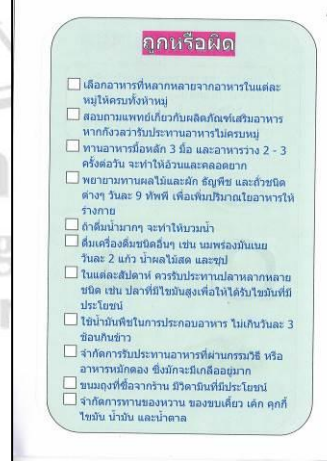
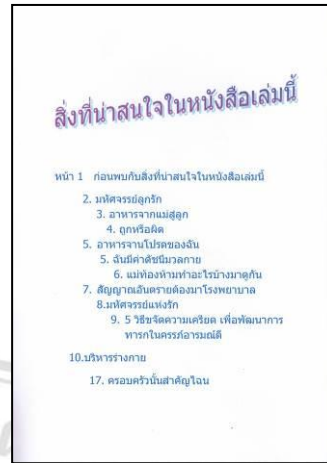
แผนปฏิบัติการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิง
ตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

วันที่	ชั่วโมง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
1	2	1. มีความรู้ เกี่ยวกับการ ตั้งครรภ์ ผลกระทบและ ภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์ ของวัยรุ่น 2. มีการรับรู้ที่ ถูกต้องเกี่ยวกับ โอกาสเสี่ยงของ การเกิด ภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์ ความรุนแรง ของการเกิด ภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์	- เปิดวิดีโอการ เปลี่ยนแปลง ร่างกายเมื่อ ตั้งครรภ์ - บรรยาย - กิจกรรมกลุ่ม แลกเปลี่ยน เรียนรู้	การ เปลี่ยนแปลง ร่างกายเมื่อ ตั้งครรภ์ และ ภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น	- วิดีโอการ เปลี่ยนแปลง ร่างกายเมื่อ ตั้งครรภ์ - กระดาษชาร์ท - คู่มือการดูแล ตนเองในหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่น ครรภ์แรก	- สังเกตความ สนใจและตั้งใจ ฟังวิดีโอการ เปลี่ยนแปลง ร่างกายเมื่อ ตั้งครรภ์ - ตั้งครรภ์

วันที่	ชั่วโมง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
2	2	1. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 2. เตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างถูกต้อง	- บรรยาย - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	การเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	ภาพพลิกเรื่อง การเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ - คู่มือการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก	- สังเกตความสนใจและร่วมมือในกิจกรรม - เกณฑ์ 80% ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ตั้งใจฟังและตอบคำถามได้ถูกต้อง
3	2	1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ 2. ฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง	- สอนและสาธิตการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์	การฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์	- คู่มือการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก	- สังเกตความสนใจและร่วมมือในกิจกรรม - เกณฑ์ 80% ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง

วันที่	ชั่วโมง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เนื้อหา	สื่อ	วัดผล
4	2	มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์	- บรรยาย - กิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้	การดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์	- คู่มือการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก - กระดาษชาร์ต	- สังเกตความสนใจและร่วมมือกิจกรรม - เกณฑ์ 80% ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกตั้งใจฟังและตอบคำถามได้ถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



5

อาหารจานโปรดของฉัน

ที่โปรดด้วยมือตัวเอง ได้แก่.....

ที่โปรดด้วยใจ ได้แก่.....

ที่โปรดด้วยเครื่องใช้ ได้แก่.....

อาหารว่างที่ชื่นชอบ ได้แก่.....

ฉันมีค่าดัชนีมวลกาย น้ำหนัก(กก.)=.....
ส่วนสูง* ส่วนสูง(เมตร).....

น้ำหนักที่ควรขึ้นทั้งหมด..... กก.

เฉลี่ยสัปดาห์ละ..... กก.

ก่อนคลอดจนถึงการหัก..... กก.

6

แม่ท้องทำอะไรได้บ้าง มากสุด

1. ออกกำลังกายอย่างหักโหม
2. ยืนและนอน เป็นเวลานาน ๆ
3. ระวังอาหารการกิน
4. สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
5. มีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรง
6. ใช้ผลิตภัณฑ์ผิวความถี่ผ่าน หน้าเดิน
7. เข้าซาอุนาหรือสปา
8. ขับรถมอเตอร์ไซด์หรือขี่จักรยาน

7

สัญญาณอันตรายของรกในครรภ์

1. เลือดออกจากรช่องคลอด
2. ปวดท้องบ่อย
3. แม่ท้องรุนแรง
4. เริ่มครกก่อนกำหนด
5. น้ำเดิน
6. บ่งคัสเซะ ฮาธา จากบนได้ขึ้นปี
7. ลูกเต้นลดลงหรือไม่ได้
8. มีไข้

8

มหัศจรรย์แม่ท้องรัก

แม่ท้องได้ 5 เดือนเป็นต้นไป

1. สมองลูก... ผ่านหน้าท้อง
2. เส้นใยประสาทลูก
3. คุมกำเนิด
4. เปิดเพลงให้ลูกฟัง
5. สมองไฟลูก

เพื่อให้ลูกรักของเงิน.....

9

5 วิธีจัดการความเครียดแม่ท้อง เพื่อ พัฒนาการทารกในครรภ์ อารมณ์ดี

1. ผ่อนคลายกับสิ่งที่ชอบ
2. หาค้นความสุข
3. นึกถึงลูกในครรภ์
4. สร้างความสุขให้ตัวเอง
5. ปล่อยวาง

10

บริหารร่างกาย การอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 1 พบในท่า นั่งขัดสมาธิ ปลายเท้า 2 ข้างและไหล่ สอดแนบลำตัว ขม่อมแขนไปข้างขวา ไปด้านซ้าย ซ้ำ 10 ครั้ง หลังจากนั้นก็หมุนไปด้านตรงข้าม ซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ยืนกางขาทำนั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางบนพื้น เทียบตบเขมดิกข้างหนึ่งข้ามศีรษะไปทางด้านซ้าย กลับเข้าสู่ตัวตรงท่าซ้ำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปทำด้านขวา ซ้ำ 10 ครั้ง

11



ท่าที่ 3 บริหารปลายเท้าถึงข้อศอก เขยิบปลายเท้าไปข้างหน้า หลังจากนั้น ค่อยๆ งอเข่าและยกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ท่าที่ 4 ถัดลำตัวถึงข้อศอก ถัดข้อศอก ถัด 2 ข้างวางเข่าที่เข่าข้างลำตัวถัดลำตัวไปทางซ้ายหรือทางขวาขึ้นไปทางด้านหลัง ต่อมาทำกลับไปทางด้านขวา ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

12



ท่าที่ 5 เขยิบข้อศอกและต้นขาข้างงอเขา งอขาหรือเขยิบเข่าขวาอีก 2 ข้างไว้ด้านหลัง ค่อยๆ ยกศีรษะให้พ้นพื้น เพื่อเหยียดสะโพกและต้นขา แล้ววางศีรษะลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของแขนและสะโพก

ท่าที่ 1 กล้ามเนื้อแขนและไหล่



ตั้งหน้าเข้าฝ่าผนัง เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางฝ่าผนัง ใช้มือดันฝ่าผนังที่ระดับหัวไหล่ งอข้อศอกและ ไน้มลำตัวเข้าหาฝ่าผนัง ทำติดกันครั้งละ 1-5 แล้ว คลายการเกร็งออกจากร่างทำซ้ำ 10-12 ครั้ง

13



ท่าที่ 2 กล้ามเนื้อสะโพก นอกเข่า ขันเข่า 2 ข้าง แล้วยกก้นลอยขึ้น เกร็งพร้อมหายใจออกนับ 1-5 แล้ว คลายการเกร็ง วางก้นลง ทำซ้ำ 10-12 ครั้ง ไม่ควรทำท่านี้เกิน 5 นาที

(หยุดทำท่านี้เมื่อตั้งครรภ์เกิน 6 เดือน)



ท่าที่ 3 กล้ามเนื้อสะโพก ทำท่าคล้ายยกขาข้างหนึ่งขึ้นเหยียดสะโพกตรงอาจเหยียดเข่าหรืองอเข่าก็ได้ เกร็งพร้อมหายใจเข้า นับ 1-5 แล้ว คลายการเกร็ง วางขาของ ข้างงอเหยียดสะโพกมากขึ้น 80 องศา ทำซ้ำข้างละ 10-12 ครั้ง

(หยุดทำท่านี้เมื่อตั้งครรภ์เกิน 6 เดือน)

14

การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและขี้ก้าง



ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพื่อลดการเกิดหน้าท้องแตกสายและปื้นขาว นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง มือทำท่าคล้ายยกก้นกอก สูดหายใจเข้าลึกๆ ยกศีรษะขึ้น เขม่วท้องพร้อมหายใจออก ใช้มือดันกล้ามเนื้อหน้าท้องทั้ง 2 ข้าง



ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อขี้ก้าง พร้อมกับ ทำเหมือนท่าที่ 1 แต่เพิ่มการชันก้น และยกก้นลอยขึ้น โดยหลังติดพื้น ขณะที่เขม่วท้องพร้อมหายใจออก เกร็งค้างไว้ นับ 1-5 แล้วคลายพร้อมหายใจเข้า ทำซ้ำ 10-12 ครั้ง

15



ท่าที่ 3 บริหารปลายเท้าถึงข้อศอก เขยิบปลายเท้าไปข้างหน้า หลังจากนั้น ค่อยๆ งอเข่าและยกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



16

ท่าเทคนิคการผ่อนคลาย (หลังการบริหาร)

นอนในท่าที่สบาย เกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นพักๆ เริ่มจากข้อเท้า เลื่อนไปถึงกล้ามเนื้อบริเวณเข่า ต้นขา ขี้ก้างเชิงกราน สะโพก ลำตัว เขม่วและเกร็งกล้ามเนื้อท้องหายใจออกคอบยุบพร้อมหายใจออกช้าๆ หรือคลายกล้ามเนื้อ



ครอบครัวนั้นสำคัญไฉน?????

1. ต้องการให้สามีพาไปฝากครรภ์ 
2. ต้องการให้สามีคอยถามอาการขณะตั้งครรภ์ 
3. ต้องการให้สามีจับที่ท้องและคุยกับลูก 
4. อยากได้ยินคำชมจากสามีว่าแม่ดีสวยและยังใจดีเสมอแม้ยามตั้งครรภ์ 
5. ต้องการให้สามีพองบารุงครรภ์มาให้ 
6. ต้องการให้สามีกลับบ้านตรงเวลา 
7. ต้องการให้สามีทำการบ้านเหมือนเคย 
8. ต้องการให้สามีมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูก 
9. ต้องการให้สามีเอาใจมาใส่ใจ 

คู่มือเล่มนี้ดัดแปลงจากคู่มือแม่วัยใส

โดย

โครงการวิจัย
การสร้างเสริมสุขภาพมารดาวัยรุ่น มีตา
และทารกในสถานพยาบาล

ขอขอบคุณ
รูปภาพจาก www.google.com



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวสุจิรัตน์ สมณาศักดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2526
ประวัติการศึกษา	2545-2548 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	ปี 2549-2555 พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรม 1 โรงพยาบาลมหาราชเชียงใหม่ ปี 2555-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติการ หอผู้ป่วยสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved