

**การฝึกเตรียมเข้าทำงาน ประเภท ข.**  
**หลักสูตร การดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอด ๑๕๐ ชั่วโมง**  
**(Health and Beauty for Postpartum Care 150 hours)**  
**รหัสหลักสูตร ๙๙๑๐๐๑๗๔๓๐๓๐ /**  
**สถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ**

**๑. วัตถุประสงค์**

- ๑.๑ มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการและทฤษฎีการดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอด
- ๑.๒ มีทักษะการดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอดอย่างถูกวิธี
- ๑.๓ มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอด
- ๑.๔ มีคุณธรรม จริยธรรม มารยาทในการประกอบอาชีพ
- ๑.๕ มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับและจรรยาบรรณที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการ
- ๑.๖ เพื่อให้สามารถประกอบอาชีพเป็นผู้ให้บริการการดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอด  
ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

**๒. ระยะเวลาการฝึก**

ผู้รับการฝึกจะได้รับการฝึกในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับ  
อุตสาหกรรมบริการสุขภาพ เป็นเวลา ๑๑๑ ชั่วโมง และ เข้าฝึกงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ  
หรือหน่วยงานที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเห็นชอบ เป็นเวลา ๓๙ ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น ๑๕๐ ชั่วโมง

**๓. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก**

- ๓.๑ ผู้เข้ารับการอบรมต้องเป็นบุคคลสัญชาติไทย
- ๓.๒ มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๘ ปีบริบูรณ์
- ๓.๓ สำเร็จการอบรมหลักสูตรนวดไทยเพื่อสุขภาพไม่น้อยกว่า ๑๕๐ ชั่วโมงที่กรมสนับสนุนบริการ  
สุขภาพรับรอง
- ๓.๔ เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการอบรมและการปฏิบัติงาน

**๔. วุฒิบัตร**

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน การฝึกเตรียมเข้าทำงาน หลักสูตร การดูแลสุขภาพและความงาม  
สตรีหลังคลอด ๑๕๐ ชั่วโมง

ชื่อย่อ : วพร. การฝึกเตรียมเข้าทำงาน หลักสูตร การดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอด ๑๕๐ ชั่วโมง  
ผู้รับการฝึกที่ฝึกจบหลักสูตร จะได้รับวุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน การฝึกเตรียมเข้าทำงาน หลักสูตร  
การดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังคลอด ๑๕๐ ชั่วโมง (Health and Beauty for Postpartum Care  
150 hours) โดยต้องผ่านเกณฑ์ดังนี้

๑. จะต้องใช้เวลาเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียน
๒. ต้องผ่านการทดสอบภาคทฤษฎีด้วยคะแนนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ และภาคปฏิบัติด้วยคะแนน  
ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๓. ฝึกภาคสนามไม่น้อยกว่า ๒๐ ราย (ฝึกในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือหน่วยงานที่  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเห็นชอบ)

๕. โครงสร้างหลักสูตร

ชื่อวิชา	ทฤษฎี (ชั่วโมง)	ปฏิบัติ (ชั่วโมง)	รวม
<b>๑. หมวดวิชาความรู้พื้นฐาน</b>	<b>๑๘</b>	<b>๓</b>	<b>๒๑</b>
๑.๑ กายวิภาคศาสตร์สำหรับสตรีหลังเรือนไฟ	๙	-	๙
๑.๒ กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ	๓	-	๓
๑.๓ สมาธิเพื่อสุขภาพ	-	๓	๓
๑.๔ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย	๖	-	๖
<b>๒. หมวดวิชาความรู้เฉพาะสาขา</b>	<b>๒๖</b>	<b>๖๔</b>	<b>๙๐</b>
๒.๑ การดูแลสตรีหลังเรือนไฟ	๓	๓	๖
๒.๒ การบริหารแบบไทยด้วยท่าฤๅษีดัดตนและบริหารร่างกายสตรีหลังเรือนไฟ	๓	๔	๗
๒.๓ การอบ การอาบ และการประคบด้วยสมุนไพร	๓	๑๒	๑๕
๒.๔ การนวดเพื่อสุขภาพสตรีหลังเรือนไฟ	๓	๖	๙
๒.๕ การนวดเพื่อความงามสตรีหลังเรือนไฟ	๓	๑๕	๑๘
๒.๖ โภชนาการสตรีหลังเรือนไฟ	๓	๓	๖
๒.๗ การดูแลความงามผิวพรรณด้วยสมุนไพร	๓	๑๕	๑๘
๒.๘ การประเมินสุขภาพเบื้องต้น และการบันทึกผล การดูแลสตรีหลังเรือนไฟ	๓	๓	๖
๒.๙ การให้คำปรึกษา	๒	๓	๕
<b>๓. หมวดการฝึกปฏิบัติ</b>	<b>-</b>	<b>๓๙</b>	<b>๓๙</b>
ฝึกปฏิบัติงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือหน่วยงานที่ กรม สนับสนุนบริการสุขภาพเห็นชอบ จำนวน ๒๐ ราย และการทำ รายงานหลังการฝึกปฏิบัติ	-	๓๙	๓๙
<b>รวมทั้งสิ้น (ชั่วโมง)</b>	<b>๔๔</b>	<b>๑๐๖</b>	<b>๑๕๐</b>

๖. เนื้อหาวิชา

๑. หมวดวิชาความรู้พื้นฐาน

(๑๘:๓)

๑.๑ กายวิภาคศาสตร์สำหรับสตรีหลังเรือนไฟ

(๙:๐)

คำอธิบายรายวิชา

กายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบสืบพันธุ์ การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์ การคลอด การเปลี่ยนแปลง และภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด

๑.๒ กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ

(๓:๐)

คำอธิบายรายวิชา

หลักทั่วไปของกฎหมายวิชาชีพ จรรยาบรรณ และบทกำหนดโทษของกฎหมาย หลักจริยธรรม ศีลธรรม และกิริยามารยาท

๑.๓ ธรรมะกับสมาธิ...



- ๑.๓ สมมติเพื่อสุขภาพ (๐:๓)  
คำอธิบายรายวิชา  
การฝึกปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ถึงวิธีการนำเข้าสู่สมมติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้ให้และผู้รับบริการ
- ๑.๔ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย (๖:๐)  
คำอธิบายรายวิชา  
ประวัติการแพทย์แผนไทย การกำเนิดมนุษย์ สาเหตุของการเกิดโรค ธาตุทั้ง ๔ ฤดูกาล อายุ เวลา สถานที่ อาหาร และพฤติกรรม การปรับสมดุล การนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยไปประยุกต์ใช้
๒. หมวดวิชาความรู้เฉพาะสาขา (๒๖:๖๔)
- ๒.๑ การดูแลสตรีหลังเรือนไฟ (๓:๓)  
คำอธิบายรายวิชา  
การดูแล แนะนำ และการส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังเรือนไฟ ด้วยการสาธิต ขั้นตอนการนวด การนวด น้ำมัน นวดหน้า ขัดผิว อบสมุนไพร ประคบสมุนไพร และการอบสมุนไพร
- ๒.๒ การบริหารแบบไทยด้วยท่าฤๅษีดัดตนและบริหารร่างกายสตรีหลังเรือนไฟ (๓:๔)  
คำอธิบายรายวิชา  
วิธีการ ขั้นตอน ประโยชน์ ข้อห้ามและฝึกปฏิบัติของการบริหารฤๅษีดัดตน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของร่างกาย การบริหารร่างกายสตรีหลังเรือนไฟกลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น
- ๒.๓ การอบ การอบ และการประคบด้วยสมุนไพร (๓:๑๒)  
คำอธิบายรายวิชา  
อุปกรณ์ วิธีการและขั้นตอน ประโยชน์และข้อห้ามของการอบ การอบและการประคบสมุนไพรที่ใช้วิธีการทำและการเก็บรักษาประโยชน์ และข้อควรระวังสำหรับสตรีหลังเรือนไฟ
- ๒.๔ การนวดเพื่อสุขภาพสตรีหลังเรือนไฟ (๓:๖)  
คำอธิบายรายวิชา  
การนวดขา นวดหลัง นวดขาด้านนอก นวดขาด้านใน นวดบ่า นวดศีรษะ ประโยชน์ ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดสตรีหลังเรือนไฟ
- ๒.๕ การนวดเพื่อความงามสตรีหลังเรือนไฟ (๓:๑๕)  
คำอธิบายรายวิชา  
การนวดเพื่อเสริมความงาม เช่น นวดน้ำมัน นวดหน้า ขัดผิว พอกผิว ฯลฯ ประโยชน์ ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดในสตรีหลังเรือนไฟ
- ๒.๖ โภชนาการสตรีหลังเรือนไฟ (๓:๓)  
คำอธิบายรายวิชา  
อาหารบำรุงน้ำนมและบำรุงสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร อาหารแสลงสำหรับสตรีหลังเรือนไฟ
- ๒.๗ การดูแลความงามผิวพรรณด้วยสมุนไพร (๓:๑๕)  
คำอธิบายรายวิชา  
ลักษณะของผิวแต่ละประเภท ขั้นตอนและวิธีการดูแลความงามและผิวพรรณ สมุนไพรที่ใช้ในการดูแลความงาม ประโยชน์ของสมุนไพรชนิดต่าง ๆ และสูตรการดูแลผิวสตรีหลังเรือนไฟ

๒.๘ การประเมินสุขภาพเบื้องต้น และการบันทึกผลการดูแลสตรีหลังเรือนไฟ (๓:๓)  
คำอธิบายรายวิชา

การประเมินภาวะสุขภาพสตรีหลังเรือนไฟเบื้องต้นที่สามารถดูแลได้หรือไม่ได้ กระบวนการดูแลสตรีหลังเรือนไฟที่เหมาะสม ขั้นตอนในการดูแลสุขภาพ ภาวะเสี่ยง การบันทึกผล และการฝึกปฏิบัติการประเมินสุขภาพ

๒.๙ การให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน (๒:๓)  
คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญ และประโยชน์การให้คำปรึกษา กระบวนการ การสำรวจ การทำความเข้าใจ สาเหตุและความต้องการ การวางแผน แก้ไขปัญหาต่าง ๆ และการให้คำแนะนำสตรีหลังเรือนไฟ

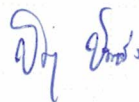
๓. หมวดการฝึกปฏิบัติ (๐:๓๙)  
คำอธิบายรายวิชา

ฝึกปฏิบัติงานในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือหน่วยงานที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเห็นชอบ จำนวน ๒๐ ราย และ การทำรายงานหลังการฝึกปฏิบัติ

#### ผู้ยกร่างหลักสูตร

เป็นหลักสูตรกลาง ที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติรับรอง ตามประกาศ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เรื่อง รายชื่อ สถาบันการศึกษา หน่วยงาน หรือองค์การต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ได้รับการรับรองหลักสูตร วุฒิบัตรหรือ ประกาศนียบัตร ตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.๒๕๕๙ ครั้งที่ ๑๘ ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ผู้เสนอหลักสูตร



(นายจิรายุ ชมภูมิ่ง)

นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ

ผู้อนุมัติหลักสูตร



(นางสาวสิรินทร์ สันติพลวุฒิ)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ

๒๖ กพ ๖๖