

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

คู่มือการฝึกปฏิบัติ

ชุดวิชา 55313 ผดุงครรภ์แผนไทย

Thai Traditional midwifery

หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต

ภาคการศึกษาที่ 1 /2557

คำนำ

การฝึกปฏิบัติผดุงครรภ์แผนไทย ประกอบด้วย การฝึกเสริมทักษะและการฝึกตาม
มอบหมาย ซึ่งเป็นการฝึกแบบเผชิญหน้า ทั้งในสถานการณ์จำลองเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำ
คลอด การดูแลมารดาในระยะคลอด การดูแลมารดาและทารกระยะหลังคลอด และเข้ารับการฝึก
ปฏิบัติในสถานการณ์จริง ณ ศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจโรงพยาบาลภาครัฐ

ในการฝึกทั้งสองส่วนจำเป็นที่นักศึกษาจะต้องเข้ารับการฝึกตามลำดับให้ครบถ้วนเพื่อ
ประโยชน์และความปลอดภัยของมารดาและทารกเป็นหลัก ดังนั้นนักศึกษาจึงจะต้องใส่ใจและ
หมั่นฝึกฝนเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยต่อผู้รับบริการ และครบตามเกณฑ์
มาตรฐานวิชาชีพ

สารบัญ

	หน้า
คำอธิบายรายวิชา	3
วัตถุประสงค์ชุดวิชา	3
การฝึกเสริมทักษะการปฏิบัติ และการ ประเมินผล	3
แนวทางการปฏิบัติตนของนักศึกษา	5
สถานที่ฝึกปฏิบัติ	6
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มบันทึกการฝึกปฏิบัติ	7
ภาคผนวก ข แบบประเมิน	12
ภาคผนวก ค ปกรายงาน	15
ภาคผนวก ง รายชื่อนักศึกษาและการแบ่งกลุ่ม เข้าฝึกตามมอบหมาย	17

รายละเอียดชุดวิชา

1. ชื่อชุดวิชา 55313 (55327) ผดุงครรภ์แผนไทย
2. จำนวนหน่วยกิต : 6 (12-2-6-2)
3. ภาคการศึกษา 1/2557
4. ประธานชุดวิชา อาจารย์ พวงผกา ตันกิจจานนท์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
โทร 084-6426384
e-mail: Puangpaka_tan@hotmail.com

5. คำอธิบายชุดวิชา

กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของการตั้งครรภ์ การปฏิสนธิและการตั้งครรภ์ การวินิจฉัย การตั้งครรภ์ การปฏิบัติตนของหญิงมีครรภ์ การทำคลอดปกติตามหลักการแพทย์แผนไทย วิธีการดูแลมารดาและทารกระหว่างตั้งครรภ์ ระยะเวลาก่อนและหลังคลอด และวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับการเกิด การอยู่ไฟ และการปฏิบัติตนของมารดาหลังคลอด

6. วัตถุประสงค์ชุดวิชา

- 1.1 เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจกายวิภาค สรีรวิทยาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การปฏิสนธิ และตั้งครรภ์ วิธีการดูแลมารดาและทารกก่อนคลอด
- 1.2 เพื่อให้ นักศึกษาสามารถประยุกต์องค์ความรู้ด้านผดุงครรภ์แผนไทย ในการวินิจฉัยการตั้งครรภ์ การทำคลอดปกติ การดูแลมารดาและทารกระหว่างตั้งครรภ์ ระยะเวลาก่อนและหลังคลอด

7. การฝึกเสริมทักษะภาคปฏิบัติผดุงครรภ์แผนไทย

การฝึกเสริมทักษะภาคปฏิบัติผดุงครรภ์แผนไทยเป็นแบบเผชิญหน้า ประกอบด้วย การฝึกเสริมทักษะ 2 ครั้งรวม 80 ชั่วโมง การฝึกตามมอบหมาย 1 ครั้งๆละ 40 ชั่วโมง รวมจำนวนชั่วโมง 120 ชั่วโมง โดยมีอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสูติกรรมและผดุงครรภ์แผนไทยเป็นผู้ควบคุมการฝึก โดยใช้สัดส่วนอาจารย์ต่อนักศึกษา 1:8 เพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพที่กำหนด ดังนี้

7.1 การฝึกเสริมทักษะครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์ของการฝึกเสริมทักษะครั้งที่ 1

1. เพื่อเตรียมความพร้อมนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติการดูแลสตรีตั้งครรภ์ระยะคลอดทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การดูแลมารดาหลังคลอดแผนปัจจุบัน การดูแลทารกแรกเกิดหลังคลอดทันที เพื่อให้ทราบขั้นตอนและวิธีการทำคลอด การดูแลมารดาและทารกหลังคลอด เป็นการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จำลองจากฐานการเรียนรู้

2. เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกปฏิบัติการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และเพื่อให้ นักศึกษาทราบหลักการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลมารดาหลังคลอด เป็นการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จำลองจากฐานการเรียนรู้

การฝึกเสริมทักษะครั้งที่ 1 ประกอบด้วย การบรรยายและการฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ดังนี้

7.1.1 การบรรยาย เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอด การดูแลผู้คลอด ทั้งในระยรรอคลอด ระยะคลอด และระยะหลังคลอด ทั้งผดุงครรภ์แผนปัจจุบันและแผนไทย เพื่อ นักศึกษาจะได้นำไปใช้ประกอบในการฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเกิดความมั่นใจ โดยจะบรรยายในหัวข้อดังต่อไปนี้

1) การดูแลสตรีตั้งครรภ์ระยะคลอดทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

- (1) ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการคลอด เช่น การ เปลี่ยนแปลงก่อนเจ็บครรภ์คลอด ระยะการคลอด การเจ็บครรภ์
- (2) ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการคลอด กลไกการคลอดปกติ การช่วยคลอด
- (3) การซักประวัติทางการผดุงครรภ์
- (4) การดูแลผู้คลอดในระยะก่อนคลอดและระยะคลอด การบรรเทาอาการเจ็บ

ครรภ์

2) การดูแลมารดาหลังคลอดแผนปัจจุบัน

- (1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตสังคม
- (2) การประเมินภาวะสุขภาพมารดาหลังคลอด
- (3) การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- (4) การดูแลมารดาที่มีภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด
- (5) การดูแลมารดาที่มีภาวะไม่สุขสบายหลังคลอด

3) การดูแลทารกแรกเกิดหลังคลอดทันที การประเมิน Apgar score การเช็ดสะดือ

4) การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย : การทักหม้อเกลือ

5) หลักการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลมารดาหลังคลอด

7.1.2 การฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อเพิ่มทักษะในการดูแลผู้คลอด ทั้งในระยรรอคลอด ระยะคลอด และระยะหลังคลอด ทั้งผดุงครรภ์แผนปัจจุบันและแผนไทย โดย จะแบ่งเป็นฐานฝึกปฏิบัติ ดังนี้

ฐานที่ 1 จัด set คลอด และสาธิตการช่วยคลอดปกติโดยใช้หุ่นจำลอง

ฐานที่ 2 ฝึกปฏิบัติการบรรเทาการเจ็บครรภ์ได้แก่ เทคนิคหายใจตามระยะของการคลอด และการดูหน้าท้อง

ฐานที่ 3 ฝึกปฏิบัติการบรรเทาการเจ็บครรภ์ได้แก่ การนวด การเบ่งคลอด

ฐานที่ 4 ฝึกปฏิบัติการวัดระดับยอดมดลูกหลังคลอด และการจัดท่านอนคว่ำหมอนรองได้ ท้องน้อย เพื่อจับน้ำคาวปลา

ฐานที่ 5 การห่อตัวทารกและจัดทำอุ้มให้นมแม่

ฐานที่ 6 การเช็ดสะดือทารก

ฐานที่ 7 การทับหม้อเกลือ

ฐานที่ 8 การจัดยาสมุนไพรสำหรับมารดาหลังคลอด

7.2 การฝึกเสริมทักษะครั้งที่ 2 จำนวน 3 วัน

ฐานที่ 9 การนั่งถ่าน

ฐานที่ 10 การทับหม้อเกลือ(ตามรูปแบบของศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจ)

ฐานที่ 11 การนวดมารดาหลังคลอด

ฐานที่ 12 การอบ การอาบน้ำสมุนไพร

ฐานที่ 13 การประคบเต้านม หรือ อื่นๆ ตามรูปแบบของศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจ

7.3 การฝึกตามมอบหมาย

การฝึกตามมอบหมายในการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย นักศึกษาจะเข้าฝึกปฏิบัติ ณ ศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจ เพื่อฝึกปฏิบัติการดูแลมารดาหลังคลอด ด้วยศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย ได้แก่ การทับหม้อเกลือ นั่งถ่าน อาบน้ำสมุนไพร นวดมารดา หลังคลอด การประคบเต้านม การใช้ยาสมุนไพรหลังคลอด จำนวน 5 กรณีศึกษา

กิจกรรมมอบหมาย

1. ให้นักศึกษาเข้าฝึกเสริมทักษะและฝึกมอบหมายภาคปฏิบัติ ตามวันเวลาที่ กำหนดทุกคน

2. จัดทำรายงานการฝึกตามมอบหมาย ผดุงครรภ์แผนไทย ตามแบบฟอร์มที่กำหนด จากกรณีศึกษาจำนวนทั้งหมด 5 กรณี ทุกฐานกิจกรรมตั้งแต่อาบน้ำสมุนไพร นั่ง ถ่าน ทับหม้อเกลือ นวดหลังคลอด การใช้ยาสมุนไพรหลังคลอด หรือกิจกรรมตามลักษณะ การฝึกของศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจ(คิดชั่วโมงการทำกิจกรรมทุกฐาน 5 กรณีศึกษา รวม 30 ชั่วโมง) โดยให้นักศึกษาจัดทำรายงานเป็น 2 ฉบับ คือ ส่งให้กับอาจารย์ผู้ควบคุม การฝึกและประธานชุดวิชาฯ

รูปแบบการเขียนรายงานกรณีศึกษานับสมบูรณ์ ประกอบด้วยหัวข้อดังนี้

- 1.ปกรายงาน (ภาคผนวก ค ปกรายงาน)
- 2.คำนำ
- 3.สารบัญ
- 4.กรณีศึกษา
4. สรุปผลการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยประโยชน์ที่ได้รับ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ
- 5.แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะที่อาจารย์ควบคุมการฝึกลงนาม

8. การประเมินผล

การประเมินผลจะประเมินจากการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ ประกอบด้วย

- | | |
|--|----------|
| 1.การเข้าฝึกครบตามเกณฑ์ชั่วโมงที่กำหนด | 5 คะแนน |
| 2. การฝึกปฏิบัติเสริมทักษะครั้งที่ 1 | 15 คะแนน |
| 3.จากผลการฝึกตามมอบหมายผดุงครรภ์แผนไทย | 20 คะแนน |
| 4. การจัดทำรายงาน 1 ฉบับ | 20 คะแนน |

(รายละเอียดการประเมินอยู่ในภาคผนวก ข)

****กรณีไม่เข้าฝึกครบตามชั่วโมงที่กำหนดจะต้องลงฝึกปฏิบัติใหม่**

9. แนวทางการปฏิบัติตนของนักศึกษาในการเข้ารับการฝึกปฏิบัติ

นักศึกษาคควรปฏิบัติดังนี้

- 9.1 ศึกษาวิธีดีและเอกสารการสอนประจำชุดวิชา 55313 ผดุงครรภ์แผนไทย
- 9.2 ศึกษาเอกสารคู่มือการฝึกปฏิบัติชุดวิชา 55313 ผดุงครรภ์แผนไทย
- 9.3 ศึกษารายละเอียดการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะเกี่ยวกับกำหนดวัน เวลา สถานที่ ที่

มหาวิทยาลัยกำหนด

- 9.4 เตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้ารับการฝึกเสริมทักษะดังนี้
 - 9.4.1 บริหารเวลาให้ตนเองสามารถเข้ารับการฝึกเสริมทักษะครบทุกครั้งตามที่

มหาวิทยาลัยกำหนด

- 9.4.2 แต่งกายสุภาพเรียบร้อย ตัดเล็บให้สั้น
- 9.4.3 รวบหรือเก็บผมหรือตัดให้เรียบร้อย
- 9.4.4 นักศึกษาปฏิบัติตนให้เหมาะสม มีบุคลิกภาพที่ดี
- 9.5 นำคู่มือฝึกปฏิบัติและชุดวิชาที่ได้รับมาใช้ประกอบการฝึกปฏิบัติทุกครั้ง
- 9.6 เข้ารับการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะและฝึกตามมอบหมายตามวัน เวลา สถานที่ที่

มหาวิทยาลัยกำหนด โดยมีระยะเวลาการฝึกรวมทั้งสิ้น 120 ชั่วโมง

5.สื่อประจำวิชา

คู่มือการฝึกปฏิบัติ ดีวีดีและเอกสารการสอนประกอบการศึกษา

6.สถานฝึกปฏิบัติ

ฝึกเสริมทักษะครั้งที่ 1 ณ อาคารเรียน ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ฝึกเสริมทักษะครั้งที่ 2 และฝึกตามมอบหมาย ณ ศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจโรงพยาบาลนครนายก จังหวัดนครนายก โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น โรงพยาบาลหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

การติดต่อกับมหาวิทยาลัย

ประธานชุดวิชาผดุงครรภ์แผนไทย (อาจารย์พวงผกา ตันกิจจานนท์) โทร.02-5048968 ,
มือถือ 084-6426384 (เวลาในการติดต่อมือถือ 18.30-21.00 น.)

สำนักบริการการศึกษา

โทร 02-5047611-6

ศูนย์บริการการสอนทางไปรษณีย์

โทร 02-5047623,02-5047626, 02-5033592

การติดต่อซื้อวัสดุการศึกษา

โทร 02-5047671-4, 02-5047678-9

ภาคผนวก ก

แบบฟอร์มบันทึกประวัติการตลาด



แบบบันทึกการฝึกเสริมทักษะในการดูแลมารดาในระยะหลังคลอดตามการแพทย์แผนไทย
นักศึกษาคณะการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

ชื่อนักศึกษา..... เลขประจำตัว.....
 ภาคการศึกษา..... ปีการศึกษา.....
 สถานที่ฝึกปฏิบัติ.....
 วันที่ให้การดูแล.....

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ-สกุลมารดา.....อายุ.....ปี.อาชีพ.....
 ชื่อ-สกุลสามี.....อายุ.....ปี.อาชีพ.....

ประวัติการคลอด

คลอดปกติ ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง ใช้เข็ม ใช้เครื่องดูดสุญญากาศ

คลอดเวลา.....รกคลอดเวลา.....รกคลอดครบหรือไม่ครบ.....

blood loss ซีซี

ระยะที่ 1 ของการคลอดใช้เวลา.....

ระยะที่ 2 ของการคลอดใช้เวลา.....

ระยะที่ 3 ของการคลอดใช้เวลา.....

ระยะที่ 4 ของการคลอดใช้เวลา.....

สัญญาณชีพ (Vital signs)

อุณหภูมิร่างกาย..... องศาเซลเซียส

BP..... mmHg P..... ครั้ง/นาที R..... ครั้ง/นาที

การประเมินสภาพร่างกาย

ลักษณะทั่วไป.....

.....
.....

เต้านม/น้ำนม

.....
.....

มดลูก.....

.....
.....

น้ำคาวปลา.....

.....
.....

แผลฝีเย็บ.....

.....
.....

ระบบขับถ่าย.....

.....

การให้หัตถการทางการแพทย์แผนไทย

1.....

2.....

3.....

รายละเอียดของหัตถการที่ให้

.....

.....

.....

การให้สุขศึกษา

.....

.....

อาจารย์.....ผู้ควบคุมการฝึก ลงชื่อ.....นักศึกษา

(.....)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ข

แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ

แบบประเมินผลการฝึกปฏิบัติเสริมทักษะผดุงครรภ์ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย
สถานที่ฝึก ณ ศูนย์บริการการศึกษาเฉพาะกิจ

ชื่อนักศึกษา

รหัสประจำตัวนักศึกษา.....

สถานที่ฝึกเสริมทักษะ.....

ชื่อมารดา.....

วันที่ให้บริการ.....

หัวข้อประเมิน	คะแนนเต็ม (60 คะแนน)	คะแนนที่ได้	หมายเหตุ
1. การซักประวัติมารดาหลังคลอด 2. ประเมินน้ำคาวปลา 3. การวัดระดับขอดมดลูก	10		
4. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์การทับหม้อเกลือ	10		
5. การทับหม้อเกลือ 6. อาบน้ำสมุนไพร 7. การนึ่งถ่าน 8. การนวดมารดาหลังคลอด 9. อื่นๆ.....	20		
10. การใช้ยาสมุนไพรหลังคลอดได้ถูกต้อง	10		
11. การให้สูติศึกษามารดาหลังคลอด	5		
12. ความตั้งใจในการทำงาน	5		
คะแนนรวมที่ได้			

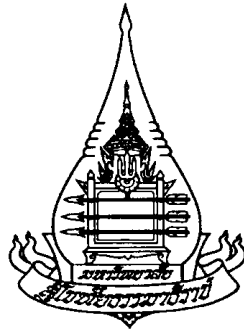
คะแนนรวม (60 คะแนน) = $\frac{\text{คะแนนรวมที่ได้}}{3}$ =คะแนน

ข้อเสนอแนะ.....

()
 ลงนามอาจารย์ผู้ควบคุมการฝึก
 วัน/เดือน/ปี.....

ภาคผนวก ค

ปกรายงาน



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์สุโขทัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ชุดวิชา 55313 ผดุงครรภ์แผนไทย

ภาคการศึกษาที่

รายงานการฝึกปฏิบัติผดุงครรภ์แผนไทย ณ โรงพยาบาล.....

การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย

ชื่อนักศึกษา.....รหัสประจำตัว.....

สถานที่ฝึกตามมอบหมาย.....

ภาคผนวก ง

รายชื่อนักศึกษาและการแบ่งกลุ่มเข้าฝึกปฏิบัติเสริมทักษะ

รายชื่อนักศึกษาฝึกปฏิบัติเสริมทักษะครั้งที่ 1 ชุดวิชา 55313 ผดุงครรภ์แผนไทย

ระหว่างวันที่ 3 - 7 ธันวาคม 2557 ภาคการศึกษาที่ 1/2557

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ภาควิชาการแพทย์ หอพระจอม มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-นามสกุล	ลายเซ็น
1	5450000731	นายชยันต์ นาคสวัสดิ์	
2	5450004576	พระปิยะ หอมริน	
3	5450023287	นางชนาภรณ์ บตเกตุ	
4	5450008338	นางสาวจารุณี รุ่งศิริวัฒน์	
5	5450013494	นายธนาวุฒิ ปัญจพรอุดมลาภ	
6	5450026322	นายประสิทธิ์ รินทะ	
7	5450005599	นางสาวศศิธร พุทธรักษ์	
8	5450017248	นายวันชัย สงวนศักดิ์	
9	5350013917	นางจันทิมา ราวพิมาย	
10	5450009922	นายจักรกฤษณ์ น้ำเย็น	
11	5350047485	นางเกษร จันทร์สวัสดิ์	
12	5450026140	นางดวงฤดี เพ็ญสมบูรณ์	
13	5450004253	นางสุนิษา แดงโน	
14	5450017727	นายชัยชนะ เขาวีวิศิษฐ์เสรี	
15	5450012785	นางชมพร สีเงิน	
16	5450004956	นายวิรัตน์ เวียงศิริ	
17	5450013262	นางสาวพรพิมล เมธีนุกูล	
18	5450013270	นางสาวพรศิริ เมธีนุกูล	
19	5350003348	นางกิตติยารัตน์ หาญกล้า	
20	5450029755	นางมณีนรัตน์ ตงประเสริฐ	
21	5350003702	นางวราพรพรรณ เอี่ยมโต	
22	5450025225	นางบุญยวีร์ สำเภาทอง	
23	5450000376	นายธนัญชัย สารพัคโชค	
24	5450001390	นางสาวพรลภัส อินทร์สุข	
25	5450001374	นางเนตรมาดา จันทร์คง	

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-นามสกุล	ลายเซ็น
26	5350077755	พันจ่าเอก สงวน สังข์ทองกลาง	
27	5450005094	นางศิริกุล ดำรงมณี	
28	5450002026	นางมีนมาศ เขียวรัมย์	
29	5450004816	นางธัญญลักษณ์ ยิ้มพงษ์	
30	5450009351	นางสาวรัชณี ชอบเงิน	
31	5450021737	นายอดิศักดิ์ ถมอุคทา	
32	5050025724	นางนันทนา ศรีดำ	
33	5350010269	นางณัฐวรรณี มนต์ประสิทธิ์	
34	5450007926	นางสาวจุฑาทิพย์ ศิริศิลป์	
35	5350037908	นายปรีชา บุญฤทธิ์	
36	5450018279	นางสาวศรียาภรณ์ สังขชาติ	
37	5450004519	นางสาวโสภิตา วัฒนพันธ์	
38	5450006092	นางสมจิต จันทร์สุวรรณ	
39	5450022107	นางสาวสุทิพรดา ศรีราภา	
40	5450005581	นางจิราภรณ์ แห้วริยะกุล	
41	5350023072	นางสาวโสภภาพิมพ์ คุณโท	
42	5450003198	นางรัตติยา ชัยเที่ยง	