

โครงการเสนอแนะ “ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์ ”

Maternity Health Care Center



นางสาวรชฏ อินทรเทศ



เลขหมู่.....  
เลขทะเบียน..... 41054  
วัน, เดือน, ปี 12 S.A. 2544

b.....  
i.....

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตรบัณฑิต  
ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2543-2544

611137 953

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## คำนำ

เนื่องจากในปัจจุบันนี้มีกลุ่มคนหลายกลุ่มที่หันมาสนใจที่จะพัฒนาคุณภาพบุคคล รวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพของสังคม คนเหล่านี้เองที่มองเห็นถึงความสำคัญของการดูแลเอาใจใส่สถาบันครอบครัว เริ่มตั้งแต่ผู้ที่เป็นสตรีนั้นตั้งครรภ์ และให้กำเนิดทารก ให้การอบรม ความรู้เอาใจใส่ดูแล ฟูมฟักตั้งแต่เด็กจนโต เพราะเชื่อว่าเมื่อเด็กได้รับความรักและการเลี้ยงดูที่เหมาะสม โตขึ้นเขาจะเป็นเด็กฉลาดที่มีความคิด เป็นคนดีและสามารถพัฒนา สังคมที่เราอยู่ทุกวันนี้ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

จึงเกิดความคิดที่จะทำโครงการเสนอแนะ เพื่อทำการออกแบบศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์ ให้เกิดบรรยากาศที่สอดคล้องและเหมาะสมกับการให้ความรู้ และความผ่อนคลายกับสตรีมีครรภ์ ให้ความสุขมากที่สุดแก่ผู้ใช้อาคารหลังนี้ รวมไปถึงผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหลาย ด้วยความคิดในการออกแบบที่ดูแปลกใหม่ ทันสมัย สะอาด และชวนให้นึกถึงเด็ก

เนื่องจากเป็นโครงการใหม่ ภาควิชาสถาปัตยกรรมจะบ่งบอก ตั้งแต่ความคิดเริ่มต้นในการเกิดโครงการ การศึกษาหาความรู้และข้อมูลสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์กับวิทยานิพนธ์นำไปวิเคราะห์ หาเหตุผลและข้อสรุปเพื่อนำสู่การออกแบบได้อย่างค่อนข้างชัดเจน มองเห็นที่มาของความคิดและเหตุผลในการออกแบบ “โครงการเสนอแนะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์” ได้เป็นอย่างดี

จึงคาดว่าวิทยานิพนธ์เล่มนี้จะสามารถให้ประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าหรือหาข้อมูล ที่ใกล้เคียง เกี่ยวข้อง กับโครงการประเภทนี้ได้เป็นอย่างดี

นางสาวรชฎ อินทรเทศ

## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรภาควิชาสถาปัตยกรรมภายในที่จะ ต้องค้นคว้าหาข้อมูลและวิจัยต่าง ๆ ซึ่งต้องอาศัยความช่วยเหลือและคำปรึกษาจากบุคคลหลาย ท่าน และหลายฝ่าย ข้าพเจ้าจึงถือโอกาสขอกล่าวคำขอบคุณ มา ณ ที่นี้

♥ อ. น้ำอ้อย อาจารย์ที่ปรึกษาที่น่ารักที่สุด ขอขอบคุณที่อาจารย์ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ที่ดี ให้โอกาสได้คิด ได้ตัดสินใจในงานตนเอง ขอขอบคุณสำหรับคำพูดที่อาจารย์ได้ให้ รัษฎ มา ค่ะ

♥ อ. ทอล์ก และ อ. อเส อีก 2 ท่านที่ช่วยกันแนะ ช่วยกันนำ ปรับปรุงและเสนอข้อคิด ดี ๆ ใหม่ ๆ ให้

♥ อ. ทุก ๆ ท่านในภาคที่ได้ สอน ได้สั่ง ได้ให้ความรู้มาค่ะ

♥ ขอขอบคุณหน่วยงานต่าง ๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และความรู้ต่าง ๆ อย่างมากมายได้ แก่

- คุณมีนะ สพสมัย พยาบาลประจำศูนย์สุขภาพสตรี รพ. สมิติเวช สุขุมวิท ผู้ซึ่งให้ ความรู้ทางด้านสุขภาพสตรีมีครรภ์ ได้อย่างมาก
- พี่สุธี นาวาเอก นายแพทย์สุรียา ณ นครและพี่ ๆ ทุกคนใน aqua fitness health club ผู้ซึ่งให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และการเตรียมสถานที่ ที่ เหมาะสำหรับเธอเหล่านั้น
- คุณสายัณห์ ที่ปัญญา ผู้หยิบยื่นแปลนอาคารให้ ทำให้ข้าพเจ้าได้อาคารที่เหมาะสม กับการทำวิทยานิพนธ์จริง ๆ

♥ ต่อจากนี้จะมีอะไรบางอย่างที่ยากกล่าวถึงทุก ๆ คนที่มีส่วนร่วมในความสำเร็จของ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้

รัษฎ จบแล้ว จบได้ดี เพราะมีคนช่วย มีคนหล่อ คนสวย รวยน้ำใจ มาช่วยทันสถานการณ์ ท่านเหล่านี้ มีได้แก่

มารดาข้า คอยดูแลให้มีแรง และแข็งขันทำ thesis ทุกวัน ชยันจริง ๆ

อีกหนึ่งคือน้องชาย สายสัมพันธ์ ปรากฏจาก “ภรต” นั้น พี่คงแยม แ่ม ๆ เลย ช่วยทุกอย่าง คอย ทำให้ ตั้งแต่ต้น จนถึงจบ

ช่วยหลายอย่าง ช่วยหลายแง่ แต่ขอเบียร์ ต้องเขาเลย เสีย “อรุช” สุดพิเศษ อาจเพราะเหตุ เธอผลักฉันลงหลุมเสา “thesis” เราเลยมีพื้นที่เวรกรรม ต้องเอ่ยคำ thanks for all you’ve done to me

นี่เลยต้องคนนี้ ผู้เคลียร์งาน ผู้ต้องการอิสรภาพเป็นอย่างสูง พี่ดีใจ คนนั้นคือ “ภุชญา” มา ช่วยเอ่ย น้องเป็นหุ่นยนต์หรือไร พี่ไม่รู้ รู้เพียงแต่ น้องน่ารัก น่านับถือ(มา..ก)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คนนี่ไม่เอ่ยก็ไม่ได้ เพราะเป็นสายโลหิต เบอร์ 31 เธอใจดีจึงยก ภูญา ให้มาช่วย คนสุดสวายนั่นคือ “นกสวय-รชนก” ไง

อีก 2 คนที่ไม่น่าจะได้อีสม “รัตนันท์” “พุดพิงษ์” 2 คนไซ้ช่วยเหมือนกัน นอกจากนี้ยังมี เพื่อนเก่าที่เรคบ นำเคารพน้ำใจกะโรเสย มาดูอยู่ 2 วัน เธอคนนั้น “เปรมวิไล” ทำงานไว ทำงานดี ดีจังเลย

อีกคนคือ ที่รัก ของรชก ไม่พูดปรักจริง ๆ นะ เก้า ก็อุตส่าห์มาช่วย มาลงสี เป็นคนดี (ของเรา) ต่อไปนะ “รัตมณี”

ขอขอบคุณที่ปรึกษา “อ.น้ำอ้อย” ผู้คอยให้คำแนะนำ กำลังใจ ขอขอบคุณมาก ทุกเวลาที่ อ.ให้รชก มี อ.น้ำอ้อยเป็นที่ 1 ในดวงใจเลย (เฮ้!)

ลืมไม่ได้ “คุณน้ำผึ้ง” พี่สาวฉัน ผู้มอบทุนทุกอย่างไซ้ หนูจบเมื่อไหร่ จะขอไป ใช้ทุนคืน อ้อ! ลืมเอ่ยได้อย่างไร งามแต่ๆ คนนี้แหม! เป็นเพื่อนกัน ชั้นอนุบาล “นพกานต์” คนดีศรีถพ.

อ้อย! เอ่ย ถึง ถพ. ต้องเทอดทูนอีก 1 ท่าน เธอ “จรัส”(จิง) ที่คงยังซึ่งน้ำใจ อ้า! อีก 2 คน พี่อาร์มและพีโต “วุฒิชัย,อารีวรรณ” เธอทำให้ฉันมั่นใจใน thesis โอ้! มีอีกหลาย ที่ให้กำลังใจ อยู่ห่างๆ ขอขอบคุณคน เหล่านั้น “ศรัณยา” “สุกัญญา” “มุกิตา” “บัณฑิต” และอีกหลายคน ที่อยู่ในใจตลอด อยู่ในใจเรื่อยเปื่อย

น้อมกาย ขอขอบคุณทุกคน ณ ที่นี้ ไม่มีท่าน ฉันอาจไม่บรรลุ ซึ่งน้ำใจ ต่อไป ถ้ามีอะไร ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ.....

38025231

## บทคัดย่อ

ชื่อนักศึกษา น.ส. รชฎ อินทรเทศ  
Miss Rachot Indradesa  
รหัส 38025231  
34 ลาดพร้าว 56 วังทองหลาง กทม. 10310 โทรศัพท์ 9339796  
หัวข้อเรื่อง ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์ (Maternity Health Care Center)  
ประเภท โครงการเสนอแนะ

### ความเป็นมา

ปัจจุบันในกลุ่มโรงพยาบาลที่ให้การดูแลสตรีมีครรภ์ทั้งหลาย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและใส่ใจสุขภาพสตรีมีครรภ์มากขึ้น เกิดแนวความคิดใหม่ๆ ขึ้นมาเช่น active birth เพื่อการใช้ ศักยภาพคุณแม่ในการคลอดบุตร และเพื่อลดการใช้ยาหรือสารเคมีระหว่างท้องและตั้งครรภ์ เพื่อที่ยาหรือสารเคมีดังกล่าวจะไม่ส่งผลกระทบต่อทารกเมื่อเจริญเติบโตขึ้น ดังนั้นจึงได้มีการจัดการอบรมและให้ความรู้ ความใส่ใจในตัวสตรีมีครรภ์มากยิ่งขึ้นเพื่อตอบสนองกับแนวความคิด หากเพียงแต่ตามโรงพยาบาลต่างๆ ที่สร้างมานานแล้ว ไม่สามารถที่จะขยายแนวความคิดตรงนี้ออกไปในวงกว้างได้ เนื่องจากติดที่พื้นที่ในอาคารมีจำนวนจำกัด จึงทำให้สตรีมีครรภ์ไม่ได้รับบริการอย่างทั่วถึง

ผู้จัดทำจึงเห็นความสำคัญในการขยายแนวความคิดในจุดนี้ให้กว้างออกไป จึงได้มีความคิดที่จะจัดตั้งศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์ขึ้นเพื่อให้ความรู้ คำแนะนำและการดูแลสตรีมีครรภ์ที่ถูกต้อง เพื่อให้สตรีสามารถเลี้ยงดูทารกและทารกที่เกิดมาอย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพของเด็กที่จะเกิดมาให้เป็นทรัพยากรที่ดีในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

### เหตุผลในการเลือกโครงการ

1. ในปัจจุบันปัญหาสังคมนั้นเกิดขึ้นอย่างมากมาย ทั้งนี้เมื่อเรามองกลับไปดูที่จุดเริ่มต้นของปัญหา ก็จะพบสาเหตุว่า ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหา “ทรัพยากรมนุษย์” ที่ไร้คุณภาพเนื่องจากไม่ได้รับการดูแลและพัฒนา ฉะนั้นถ้าจะเริ่มลงมือกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวจริงๆ จึงจำเป็นที่จะเริ่มต้นแก้ปัญหาดังกล่าว “ทรัพยากรมนุษย์” ยังอยู่ในครรภ์เลยทีเดียว การให้คำปรึกษาและให้ความรู้แก่คู่สมรส ให้การดูแลเอาใจใส่ครรภ์ และการเลี้ยงดูและทารก จึงมีความจำเป็นต้องจัดตั้งสถานที่ดังกล่าวขึ้น เพื่อที่ส่งเสริม “ทรัพยากรมนุษย์” ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ ในการพัฒนาประเทศในภายภาคหน้า
2. โครงการลักษณะนี้ได้เคยเกิดขึ้นแล้วบ้างในประเทศไทย แต่จะแฝงตัวอยู่ในโรงพยาบาล โดยให้การดูแลคนท้องในแต่ละด้านแตกต่างกันไปตามลักษณะของโรงพยาบาลและพื้นที่ที่มีอยู่จำกัดในโรงพยาบาลนั้นๆ ซึ่งส่วนมากแล้วการไปโรงพยาบาลแห่งเดียวในครั้งหนึ่งจะไม่ได้รับบริการที่ครบถ้วน จึงทำให้ต้องเดินทางไปยังโรงพยาบาลแห่งที่ 2 และ 3 ตามมาเพื่อให้บริการได้ครบถ้วน ดังนั้นถ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เราจะสามารถจัดตั้งสถานที่ ที่เป็น one stop service เพื่อบริการแก่สตรี มีครรภ์ให้ได้รับความสะดวก สบาย มากยิ่งขึ้น

3. การจัดตั้งสถานที่สำหรับสตรีมีครรภ์ขึ้นมาจะเป็นผลให้เกิดการสมาคมขึ้นระหว่างกลุ่มสตรีและสตรีมีครรภ์ด้วยกันเอง ซึ่งจุดนี้จะช่วยสร้างการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พลังและสุขภาพจิตที่ดีให้แก่สตรีได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลพลอยได้ในแง่ประโยชน์สิทธิสตรีและเด็กได้ต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. การให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาและการเตรียมพร้อม แก่ คู่รักที่ต้องการจะสมรส คู่สมรสที่ต้องการจะมีบุตร สตรีมี ครรภ์ สตรีหลังคลอด และสตรีแม่ลูกอ่อน
2. การให้การส่งเสริมและดูแลสุขภาพ สตรีผู้มีครรภ์ และสตรีหลังคลอด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# สารบัญ

คำนำ

กิตติกรรมประกาศ

บทคัดย่อ

บทที่ 1 บทนำ

- ความเป็นมาของโครงการ 1
- เหตุผลในการเลือกโครงการ 1
- วัตถุประสงค์ของโครงการ 4
- สถานที่ตั้งและอาคารที่ใช้ 5
- ขอบเขตโครงการ 6
- องค์ประกอบโครงการ 8

บทที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของโครงการเสนอแนะศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์

- ลักษณะของโครงการ 9
- ลักษณะการดำเนินการ 9
- กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ 11
- การคำนวณกลุ่มเป้าหมายผู้ใช้ศูนย์สุขภาพสตรี 12
- ตารางเวลาหลักสูตรที่เปิดบริการ 13

บทที่ 3 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

1. ศูนย์สุขภาพสตรี รพ. สมิติเวช สุขุมวิท 15
2. แผนกสูติ-นรีเวช โรงพยาบาล บางบ่อ 21
3. สโมสรกีฬาในน้ำเพื่อสุขภาพ ( Aqua Fitness Health Club ) 25
4. The Grande Spa & Fitness โรงแรม Sheraton Grande Sukhumvit 30
5. Banyan Tree Spa 38
6. ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี 43
  - ชื่อ สถานที่ตั้ง และประเภทการให้บริการ
  - ประเด็นที่ต้องการศึกษา
  - องค์ประกอบโครงการ
  - ลักษณะการให้บริการ,
  - โปรแกรมและหลักสูตรต่างๆ
  - ตารางการสอน/เวลา- อัตราค่าสมาชิก
  - การรับบริการ-เวลาที่ใช้
  - แนวความคิดในการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- วัสดุ อุปกรณ์และระบบพิเศษ
- วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง
- วิเคราะห์การออกแบบ

**บทที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อการนำไปใช้ในการออกแบบ**

1. วิเคราะห์ที่ตั้ง และสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการออกแบบ	50
- ที่ตั้งโครงการ	50
- เหตุผลการเลือกที่ตั้ง	50
- รูปร่าง	50
- แหล่งชุมชนและสถานที่ในบริเวณใกล้เคียง	51
- เส้นทางคมนาคมหลักและการเข้าสู่โครงการ	51
2. วิเคราะห์ลักษณะอาคารที่นำมาใช้	52
- เงื่อนไขและหลักการเลือกอาคาร	52
- อาคารที่ใช้	53
- วิเคราะห์อาคาร	53
- การเปลี่ยนแปลงอาคาร	58

**บทที่ 5 สรุปรายข้อมูลสู่การออกแบบ**

1. พฤติกรรมผู้ใช้โครงการและอุปกรณ์ประกอบ	61
2. อัตรากำลังและสายงานบริหาร	84
3. พื้นที่ใช้สอยสำหรับองค์ประกอบศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์	85
4. แผนผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ	97
5. แผนผังความสัมพันธ์แบบวงกลม	98
6. แผนผังการใช้สอย	99

**บทที่ 6 แนวทางการออกแบบ**

1. แนวความคิดในการออกแบบ	100
2. ผลงานการออกแบบ	103

**ภาคผนวก**

- บทสัมภาษณ์	118
- Active Birth	120
- การฝากครรภ์และการตั้งครรภ์	123
- สุขภาพจิตของสตรีมีครรภ์ที่มีอิทธิพลต่ออนาคตของชาติ	126
- สรีระวิทยาและการพยาบาลมารดาในระยะหลังคลอด	127

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- วัสดุ อุปกรณ์และระบบพิเศษ
- วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง
- วิเคราะห์การออกแบบ

บทที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบ

1. วิเคราะห์ที่ตั้ง และสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการออกแบบ	50
- ที่ตั้งโครงการ	50
- เหตุผลการเลือกที่ตั้ง	50
- รูปร่าง	51
- แหล่งชุมชนและสถานที่ในบริเวณใกล้เคียง	51
- เส้นทางคมนาคมหลักและการเข้าสู่โครงการ	51
2. วิเคราะห์ลักษณะอาคารที่นำมาใช้	52
- เงื่อนไขและหลักการเลือกอาคาร	53
- อาคารที่ใช้	53
- วิเคราะห์อาคาร	58
- การเปลี่ยนแปลงอาคาร	58

บทที่ 5 สรุปข้อมูลสู่การออกแบบ

1. พฤติกรรมผู้ใช้โครงการและอุปกรณ์ประกอบ	61
2. อัตรากำลังและสายงานบริหาร	84
3. พื้นที่ใช้สอยสำหรับองค์ประกอบศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์	85
4. แผนผังแสดงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆ	97
5. แผนผังความสัมพันธ์แบบวงกลม	98
6. แผนผังการใช้สอย	99

บทที่ 6 แนวทางการออกแบบ

1. แนวความคิดในการออกแบบ	100
2. ผลงานการออกแบบ	103

ภาคผนวก

- บทสัมภาษณ์	118
- Active Birth	120
- การฝากครรภ์และการตั้งครรภ์	123
- สุขภาพจิตของสตรีมีครรภ์ที่มีอิทธิพลต่ออนาคตของชาติ	126
- สรีระวิทยาและการพยาบาลมารดาในระยะหลังคลอด	127

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 1 บทนำ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ความเป็นมาของโครงการ

เนื่องจากในปัจจุบันนี้ได้มีปัญหาทางสังคมเกิดขึ้นมากมาย เพียงแต่เรามองย้อนกลับไปดูที่จุดเริ่มต้นของปัญหาต่าง ๆ จึงทราบได้ว่า ปัญหาของสังคมต่าง ๆ เหล่านั้น หนีไม่พ้นรากฐานปัญหา “ทรัพยากรมนุษย์” “คน” เหมือนจะเป็นแค่จุดเล็กๆ ในสังคม แต่คนนี่แหละที่รวมตัวกันก่อเกิดเป็นสังคมขึ้นมา ถ้าปัญหา “ทรัพยากรมนุษย์” ไม่ถูกหาทางแก้ไขหรือทำให้ดีขึ้น ก็ไม่มีวันที่ “ปัญหาสังคม” จะดีขึ้นได้

จึงเป็นที่มาในการคิดที่จะทำ “ศูนย์” สักอย่างที่สามารถช่วยบรรเทาปัญหา “ทรัพยากรมนุษย์” และเชื่อมความสัมพันธ์ของ “ครอบครัว” ซึ่งเป็นสถาบันที่ สร้าง “ทรัพยากรมนุษย์” ให้ความอบอุ่น ให้การเลี้ยงดู และเป็นตัวกำหนดวิถีทางซึ่งทรัพยากรมนุษย์นั้นจะดำเนินต่อไปในอนาคต

โดยศูนย์ดังกล่าว จะต้องให้ความรู้ความเข้าใจในการเลี้ยง “ทรัพยากรมนุษย์” แก่สถาบันครอบครัว และสามารถสร้างกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ให้เด็กที่เป็น “ทรัพยากรมนุษย์” ได้รับความรัก เพื่อที่โตขึ้นมาเขาจะได้เป็น “ทรัพยากรมนุษย์” ที่ดีของสังคมต่อไปทำให้ปัญหาทางสังคมนั้นลดลงได้ในส่วนหนึ่ง

## เหตุผลในการเลือกโครงการ

หลังจากที่คิดจะจัดทำ “ศูนย์” ดังกล่าวแล้ว จึงเล็งเห็นว่า การเริ่มต้นที่ดี ควรที่จะเริ่มตั้งแต่ ผู้ที่จะให้กำเนิด “ทรัพยากรมนุษย์” คือการเริ่มที่คุณพ่อและคุณแม่นั่นเอง โดยควรเริ่มให้การดูแล และให้ความรู้ตั้งแต่ตอนที่คุณพ่อและคุณแม่จะเริ่มการวางแผนมีบุตร ระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ และหลังจากการคลอดสักระยะ พอที่คุณพ่อคุณแม่จะมีความรู้พอที่จะดูแลบุตรได้อย่างเหมาะสม โดยการดูแลและให้ความรู้นั้นควรดำเนินพร้อมกันไปทั้งสองทางคือ ทางด้าน สุขภาพกายและสุขภาพจิต จึงเกิดเป็น “ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์” ขึ้น โดยแยกได้เป็นเหตุผลใหญ่ๆ คือ

1. การเตรียมความพร้อมให้กับทรัพยากรคนที่จะเกิดขึ้นมาใหม่โดยผ่าน “คุณแม่”
2. ให้การดูแลและพัฒนาสุขภาพกายและจิตของสตรีมีครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด
3. ให้การดูแลสุขภาพกายและจิตสำหรับสตรีหลังคลอด
4. การส่งเสริมให้ความรู้แก่คนทั่วไปเพื่อเตรียมการมีครอบครัวและบุตร
5. สร้างสถานที่รองรับแนวความคิด “ACTIVE BIRTH”
6. ความต้องการทำ ONE STOP SERVICE สำหรับสตรีมีครรภ์
7. สร้างสังคมใหม่สำหรับกลุ่มสตรีที่เป็น “คุณแม่”
8. การส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวโดยการสร้างกิจกรรม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- “ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์” มีแนวนโยบายที่จะให้ความรู้และดูแลบุคคล 3 กลุ่ม คือ
1. คู่รัก-คู่สมรส (ที่กำลังวางแผนการสร้างครอบครัว และการมีบุตร)
  2. สตรีมีครรภ์ (ตั้งแต่ตรวจสอบการตั้งครรภ์จนถึงการเตรียมการคลอด)
  3. สตรีแม่ลูกอ่อน (หรือสตรีหลังคลอดบุตร โดยนับระยะเวลารวม 9 เดือน หลังจากการคลอด)

โดย “ศูนย์” จะจัดกลุ่มองค์ประกอบภายในศูนย์ให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้มาใช้บริการโดยคาดหวังแนวทางการแก้ไขปัญหาต่างๆ จากสภาพปัจจุบันที่มองเห็นดังนี้

สภาพปัญหาปัจจุบัน	แนวทางแก้ไข	ส่วนที่รองรับ	ผลที่คาดว่าจะได้รับ
<b>กลุ่มคู่รัก-สมรส</b>			
- คู่รักไม่มีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวมีครอบครัวทำให้เกิดปัญหาการหย่าร้างภายหลังการแต่งงาน เด็กเกิดมามีปัญหา	- การให้คำแนะนำ แก่ คู่สมรสถึงความเข้าใจในชีวิตแต่งงาน	- ส่วนจัดการอบรมคู่สมรส	- คู่สมรสมีความเข้าใจในชีวิตการแต่งงานมากขึ้น การหย่าร้างลดลง ปัญหาเด็กและสังคมลดปริมาณลง
- การทำแท้งที่เกิดจากที่คู่สมรสไม่ตั้งใจจะมีบุตรและคิดว่าตนเองไม่สามารถจะเลี้ยงบุตรได้	- การให้คำแนะนำแก่คู่สมรส ที่ตั้งครรภ์ ให้ความมั่นใจว่าเขาจะสามารถเลี้ยงดูบุตรได้	- ห้องปรึกษา	- ปริมาณการทำแท้งลดลง คู่สมรสเอาใจใส่ครรภ์และเด็กที่เกิดมามากขึ้น
<b>กลุ่มสตรีมีครรภ์</b>			
- สตรีมีครรภ์ไม่ได้รับความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายเมื่อมี การตั้งครรภ์	- ให้ความรู้แก่สตรีในระหว่างตั้งครรภ์(9 เดือน)	- ห้องจัดอบรมและห้องตรวจ	- สตรีมีครรภ์เข้าใจถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- สามียของสตรีมีครรภ์ไม่เข้าใจในปัญหาและการเปลี่ยนแปลงของสตรีมีครรภ์ระหว่างตั้งครรภ์ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว	- ให้ความรู้แก่สามีของสตรีมีครรภ์ ไปพร้อมๆ กัน	- ห้องปรึกษา และห้องจัดอบรม	- สามียมีความเข้าใจในตัวสตรีมีครรภ์มากยิ่งขึ้น ลดปัญหาครอบครัวระหว่างตั้งครรภ์
- สตรีมีครรภ์มีความสับสน ขาดความรู้ในการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ ต้องการความรู้	- ให้ความรู้และการดูแลเป็นพิเศษ และจัดกิจกรรม จัดหลักสูตรพิเศษ	- ห้องตรวจครรภ์และให้คำปรึกษา	- สตรีมีครรภ์ได้รับความรู้ทางการปฏิบัติตนและทางด้านสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
		- ส่วนส่งเสริมสุขภาพต่างๆ	
		- ส่วนสาระและบันเทิงที่สนับสนุนสตรีมี	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และการดูแลครรภ์เพิ่มเติมเป็นพิเศษ แต่ไม่มีคนให้ ความรู้ หรือไม่มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้การดูแล ทำให้เกิดอันตรายระหว่างตั้งครรภ์	สำหรับสตรีมีครรภ์ชั้น พร้อมทั้งมีผู้เชี่ยวชาญดูแล	ครรภ์ และห้องสมุดความรู้	แรง ไม่เกิดโรคอ้วนหรือโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และลดอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับครรภ์
- สตรีมีครรภ์มีความเครียดซึ่งเป็นส่วนหนึ่งให้เกิดการแท้ง	- การลดความเครียดให้แก่สตรี	- ส่วนนันทนาการและผ่อนคลาย สนับสนุนสตรีมีครรภ์	- สตรีมีครรภ์มีความเครียดลดลง

### กลุ่มสตรีใกล้คลอด

- สตรีมีครรภ์ใกล้คลอดมีความวิตกกังวลในการคลอดสูง ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ	- การให้การดูแลสตรีมีครรภ์ที่ ใกล้กำหนดคลอด โดยให้ความรู้ทางด้านการคลอด	- ห้องพักเพื่อเตรียมการคลอด - ห้องฝึกการคลอด	- สตรีใกล้คลอดมีความมั่นใจในการคลอด ลดความวิตกกังวล และสามารถคลอดได้โดยธรรมชาติ สตรีไม่ถูกทอติง
- สตรีท้องแก่ต้องลาคลอดมาพักอยู่บ้าน แต่ที่บ้านนั้นไม่มีคนดูแลอยู่	- จัดสถานที่ซึ่งมีคนดูแลให้		- สตรีใกล้คลอดได้รับความสะดวกในมากยิ่งขึ้นจากลักษณะ one stop service
- สตรีใกล้คลอดมีความคิดกังวลในลูกที่จะเกิดมาสูงทำให้ต้องการเตรียมของเพื่อลูก	- จัดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ		
- สตรีมีครรภ์ยังคงต้องการรักษาความสวยงามอยู่		- จัดร้านเสริมสวย fitness และร้านค้าที่อำนวยความสะดวกที่ให้ความสะดวก	

### กลุ่มสตรีแม่ลูกอ่อน

- หลังจากการคลอดคุณแม่ต้องการความรู้เพิ่มเติมในการเลี้ยงดูบุตรหลังจากที่ได้สัมผัสกับลูกน้อยจริงๆ	- จัดให้สอนความรู้และสอนการทำอาหารสำหรับลูกน้อย	- ห้องสัมมนา - ห้องสอนทำอาหารเด็ก	- คุณแม่นำความรู้ที่ได้ไปเลี้ยงลูกอ่อนได้จริง
- หลังจากการคลอดบุตรแล้วเด็กทารกหรือคุณแม่มีปัญหา ทำให้ต้อง	- จัดทำห้องพักให้คุณแม่และเด็กหลังคลอด	- ห้องพัก	- คุณแม่และลูกได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ทำให้มีความปลอดภัยยิ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อยู่โรงพยาบาล และต้อง  
ให้นมลูก แต่ไม่สะดวก  
ในการเดินทางไปกลับ  
บ้านบ่อย ๆ

ชั้นภายหลังการคลอด  
และสามารถให้น้ำนม  
ได้ตลอด

- คุณแม่มีความจำเป็นที่  
จะต้องอยู่บ้านคนเดียว  
หลังคลอดบุตร ไม่  
สามารถเลี้ยงลูกและดูแล  
สุขภาพตนเองได้ ดีเท่าที่  
ควร

- หลังคลอดบุตร คุณแม่มี  
ปัญหาเรื่องการลดน้ำ  
หนัก หรือการดูแลรูปร่าง  
ทำให้ไม่ยอมทาน  
อาหาร ลูกจึงได้รับน้ำนม  
แม่ไม่เพียงพอ

- จัดกิจกรรมการลด  
น้ำหนักที่ถูกรีวิวให้  
คุณแม่

- ส่วนออกกำลังกาย

- คุณแม่สามารถลดน้ำ  
หนักได้ถูกรีวิว ไม่รบกวน  
การให้นมลูก ลูก  
ได้รับนมเพียงพอ

## วัตถุประสงค์ของโครงการ

ดังกล่าวไปแล้วว่า โครงการมีแนวคิดในการให้การดูแลทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่บุคคลทั้ง 3 กลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์และนโยบายดังนี้

### วัตถุประสงค์

1. ให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษาและการเตรียมพร้อมสำหรับ
  - คู่รักที่ต้องการจะสมรส
  - คู่สมรสที่ต้องการจะมีบุตร
  - สตรีมีครรภ์
  - สตรีหลังคลอดบุตร
  - และสตรีแม่ลูกอ่อน
2. ให้การดูแลและส่งเสริมสุขภาพกายและจิตสำหรับสตรีมีครรภ์ และสตรีหลังคลอดบุตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## นโยบาย

1. จัดส่วนต่างๆให้สามารถรองรับผู้มาใช้โครงการได้ครบ สะดวก สบาย
2. จัดองค์ประกอบโครงการและกิจกรรมอันเป็นการให้ความรู้ และ“ส่งเสริม” สุขภาพสตรีมีครรภ์ ทั้งทางสุขภาพกายและจิต
3. จัดสร้างกิจกรรมภายในโครงการให้กลุ่มผู้ใช้โครงการได้มีโอกาสพบปะ แลกเปลี่ยน ความรู้ จากประสบการณ์จริง
4. จัดสร้างกิจกรรมที่สนับสนุนให้มีการกระชับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของผู้ที่ใช้โครงการ

## สถานที่ตั้งและอาคารที่ใช้

### ที่ตั้งของโครงการ

#### เงื่อนไขในการเลือกที่ตั้ง

1. ใกล้โรงพยาบาล ที่รับทำคลอด ซึ่งสามารถรองรับการคลอดหรือกรณีฉุกเฉินได้อย่างรวดเร็ว ใช้การเดินทางไม่ควรเกิน 30 นาที และโรงพยาบาลนั้นๆ ต้องรองรับแนวความคิด active birth
2. อยู่ใกล้กับเขตพักอาศัยที่มีฐานะตั้งแต่ปานกลางขึ้นไป
3. ที่ตั้งมีพื้นที่ว่างเพียงพอที่จะวางอาคารขนาดใหญ่
4. การคมนาคมสะดวกมีรถประจำทางผ่าน และการจราจรภายในโครงการไม่ติดขัด

### ที่ตั้ง

พื้นที่ข้างโรงพยาบาล สมิติเวช ศรีนครินทร์

### เส้นทางคมนาคมหลักและการเข้าสู่โครงการ

ทางเข้าหลัก	จากถนนศรีนครินทร์ขาเข้า อยู่ห่างจากแยกพัฒนาการประมาณ 1 กม. ทางด้านซ้ายมือ แล้วเดินทางเข้าสู่ถนนในโครงการอีกประมาณ 300 เมตร
ทางเข้ารอง	จากถนนพระราม 9 ตัดใหม่ ก่อนถึงแยกศรีนครินทร์ มีถนนอิสระวิฑูรย์ทางซ้ายมือ แล้วเดินทางเข้าสู่โครงการประมาณ 500 เมตร
การคมนาคมขนส่ง	โดยรถเมล์ที่วิ่งผ่านถนนศรีนครินทร์ คือ สาย 40 207 145 ปอ. 20 145 และ ปอ.พ. 15 ลงหน้าทางเข้าโครงการ และมีรถรับส่งแฉววิ่งเข้าออก รับ-ส่งจากโครงการ รายละเอียดจะกล่าวต่อไปในหัวข้อของการวิเคราะห์ที่ตั้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## อาคารที่ใช้

อาคารปัญญา เนอเชอร์ลปาร์ค สปอร์ตคอมเพล็กซ์ (Punya Natural Park Sport Complex) ซึ่งเป็นอาคารประเภทคลับเฮาส์ เป็นอาคารที่เลือกตามเงื่อนไขการเลือกอาคารซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อของการเลือกอาคาร

## ขอบเขตโครงการ

1. โถง lobby และส่วนติดต่อ
2. ห้องให้คำปรึกษา
  - 2.1 ห้องให้คำปรึกษาและความรู้สำหรับคู่สมรสที่ต้องการจะมีบุตร
  - 2.2 ห้องให้คำปรึกษาและความรู้สำหรับคู่สมรสที่มีการตั้งครรภ์
  - 2.3 ห้องให้คำปรึกษาและความรู้สำหรับสตรีหลังการคลอด
3. ห้องตรวจวินิจฉัยครรภ์สำหรับคู่สมรสที่มีการตั้งครรภ์
4. ห้องให้การสอน อบรม และความรู้สำหรับ
  - 4.1 สตรีมีครรภ์และคู่สมรส สำหรับการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันระหว่างตั้งครรภ์
  - 4.2 สตรีมีครรภ์และคู่สมรส หรือคุณแม่ เพื่อการดูแลทารกแรกเกิด เช่น สอนเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำ หรืออุ้มเด็ก เป็นต้น
  - 4.3 ห้องสอนทำอาหาร
5. ห้องพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพกายสำหรับสตรีมีครรภ์
  - 5.1 ห้องออกกำลังกายแบบในน้ำ aqua exercise
  - 5.2 ห้องออกกำลังกายแบบ aerobic
  - 5.3 ห้องสอนการออกกำลังกายแบบ yoga ที่รวม body messege (ให้คู่สมรสเข้าอบรมด้วย)
  - 5.4 ห้องอบสมุนไพร-อยู่ไฟ หลังคลอด
6. ห้องพักรอการคลอดของคุณแม่ ที่ใกล้คลอด
7. ส่วนสาระและบันเทิงที่สนับสนุนสตรีมีครรภ์
  - 7.1 ห้องสมุดคุณแม่
  - 7.2 ห้องอาหารคุณแม่
  - 7.3 ห้องฟังดนตรีเพื่อพัฒนาการสำหรับทารก
  - 7.4 ห้องกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายของคุณแม่ เช่น เล่นเกม เล่นไฟ
  - 7.5 ห้องนวดตัว
  - 7.6 ห้องความสวยความงาม
  - 7.7 มุมความเชื่อ โหราศาสตร์ และตั้งชื่อบุตร
  - 7.8 สวน และพื้นที่ เดินเล่น พักผ่อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 7.9 ร้านขายอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง เช่น ร้านขายเทป อุปกรณ์เครื่องใช้ผลิตภัณฑ์เด็ก
- 7.10 ร้านทำของที่ระลึกสำหรับการคลอด เช่น บันทึกรูปภาพและวีดีโอการคลอด การเก็บภาพพิมพ์เท่าทารกเป็นต้น
- 8. ห้องปฐมพยาบาล
- 9. แผนกฉุกเฉิน สำหรับดูแลคนไข้กรณีฉุกเฉิน เพื่อนำส่งโรงพยาบาลต่อไป
- 10. Nursery รับเลี้ยงเด็กในกรณีที่สตรีมีครรภ์ที่มาใช้บริการ พานบุตรมาใช้บริการด้วย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## องค์ประกอบโครงการ

องค์ประกอบโครงการ	องค์ประกอบย่อย	ขอบข่ายหรือขอบเขต		การออกแบบ		กลุ่มผู้ใช้			
		ขอบข่าย	ขอบเขต	Planing	Design	ผู้รักผู้สมรส	สตรีมีครรภ์	แม่ลูกอ่อน	พนักงาน
โถง lobby									
	โถงทางเข้า		/	/	/	/	/	/	/
	Office ประชาสัมพันธ์	/		/		/	/	/	/
	ห้องน้ำ	/		/		/	/	/	
ส่วน office									
	พื้นที่ทำงาน	/		/					/
	ห้องประชุม	/		/					/
	ห้องน้ำ	/		/					/
ส่วนส่งเสริมความรู้									
	ห้องให้คำปรึกษา		/	/	/	/	/	/	
	ห้องอบรม-สัมมนา		/	/	/	/	/	/	
	ห้องอบรมสตรีมีครรภ์		/	/	/	/	/	/	
	ห้องสอนทำอาหาร		/	/	/	/	/	/	
	ห้องน้ำ	/		/		/	/	/	
ส่วนส่งเสริมสุขภาพ									
	คลินิกรับฝากครรภ์		/	/	/	/	/	/	
	สปา		/	/	/	/	/	/	
	ห้องนวด		/	/	/	/	/	/	
	ห้องออกกำลังกาย Fitness		/	/	/	/	/	/	
	ห้องออกกำลังกาย Aerobic		/	/	/	/	/	/	
	ห้องออกกำลังกาย Yoga		/	/	/	/	/	/	
	สระว่ายน้ำ	/		/		/	/	/	
	สนามบาสเกตบอล	/		/		/	/	/	
ส่วนสนับสนุน									
	ห้องรับเลี้ยงเด็ก		/	/	/			/	
	ห้องสมุดคุณแม่		/	/	/	/	/	/	
	ห้องพักผ่อน-นันทนาการ-บำบัด		/	/	/		/		
	ห้องพักผ่อนหลังคลอด		/	/	/		/	/	
ส่วนบริการ									
	ห้องปฐมพยาบาล	/		/		/	/	/	
	ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ		/	/	/	/	/	/	
	ร้านขายสินค้าและบริการ	/		/		/	/	/	
	ห้อง laundry	/							/
	ห้องเครื่องและพนักงาน	/							/
	ห้องน้ำ	/		/					/
ส่วนภายนอกอาคาร									
	ที่จอดรถ	/		/		/	/	/	/
	สนามหญ้าเอนกประสงค์	/				/	/	/	/
	เรือนเพาะชำต้นไม้	/				/	/	/	/

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์ของโรงพยาบาลราชวิถี เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ทางการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ลักษณะของโครงการ

ศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์ เป็นหน่วยงานของเอกชนให้บริการแบบกึ่ง-ผสมผสาน คือเป็นการรวมกันของ สถานพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพ กับ สपोर्टคลับ เพื่อให้โครงการสามารถให้บริการเพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายได้ตรงตามวัตถุประสงค์ โดยไม่เน้นหนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง แต่ให้การสนับสนุนซึ่งกันและกันในแต่ละด้าน สิ่งที่จะเน้นในศูนย์แห่งนี้มี 2 อย่างคือ เน้น 1. สุขภาพกาย 2. สุขภาพจิต เพราะเชื่อในแนวความคิดที่ว่า “เมื่อสุขภาพคุณแม่ดี สุขภาพคุณลูกก็ดี ตามด้วย” ตามขอบเขตของโครงการสามารถแบ่งองค์ประกอบโครงการออกเป็นหมวดหมู่หลัก ๆ ได้ดังนี้คือ

1. ส่วนส่งเสริมความรู้ ที่เน้นการให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ห้องให้คำปรึกษา ห้องประชุม อบรม-สัมมนา ห้องอบรมสตรีมีครรภ์ ห้องสอนทำอาหาร
2. ส่วนส่งเสริมสุขภาพ ที่เน้นการพัฒนาสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและจิต ได้แก่ คลินิกรับฝากครรภ์ สปา ห้องนวด ห้องออกกำลังกาย Fitness ห้องออกกำลังกาย Aerobic ห้องออกกำลังกาย Yoga สระว่ายน้ำ สนามบาสเกตบอล
3. ส่วนสนับสนุน คือส่วนที่ทำให้การมาใช้โครงการเป็นไปได้อย่างสะดวกสบายและสมบูรณ์หรือครบวงจรมากยิ่งขึ้น ได้แก่ ห้องรับเลี้ยงเด็ก ห้องสมุดคุณแม่ ห้องพักผ่อน-นันทนาการ-บำบัด ห้องพักผ่อนหลังคลอด
4. ส่วนบริการ เป็นส่วนให้บริการเพื่อความสะดวกสบายทั่วไป ได้แก่ ห้องปฐมพยาบาล ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ร้านขายสินค้าและบริการ ห้อง laundry ห้องเครื่องและพนักงาน ห้องน้ำ

## ลักษณะการดำเนินการ

การดำเนินการของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์ เป็นไปในลักษณะแบบกึ่งสโมสร(เอกชน) คือ ผู้เข้าใช้บริการแบบสมาชิกจำเป็นต้องเป็น สตรีมีครรภ์และครอบครัว สมัครเป็นสมาชิกโครงการตามแต่ความจำเป็นของการเข้ารับบริการของส่วนต่างๆ ศูนย์ใน โดยคิดดังนี้

### 1. การให้บริการประเภทสมาชิก

1.1 สมาชิกประเภทสตรีมีครรภ์ทั่วไป โดยเสียค่าสมาชิก ณ จุดรับสมัคร หลังจากนั้นการเข้าใช้บริการในส่วนต่าง ๆ จะทำการคิดบริการเป็นรายครั้งไป โดยคิดค่าบริการดังนี้

การตรวจครรภ์และการคลอด	ตามแต่วินิจฉัยแพทย์
การใช้บริการส่วนส่งเสริมความรู้	ตามแต่ศูนย์จะกำหนด/ครั้ง,หลักสูตร
การใช้บริการส่วนส่งเสริมสุขภาพ	ตามแต่ศูนย์จะกำหนด/ครั้ง,หลักสูตร
การใช้บริการส่วนกิจกรรมสนับสนุน	ตามแต่ศูนย์จะกำหนด/ครั้ง,หลักสูตร

1.2 สมาชิกประเภทโปรแกรมคุณแม่ มีระยะเวลาการเป็นสมาชิก โดยเริ่มตั้งแต่การสมัครเข้าานาน 18 เดือน ซึ่งศูนย์จะให้การดูแลตั้งแต่การตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด และ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เด็กทารกเริ่มโตจนได้รับวัคซีนที่ต้องการครบ โดยสตรีมีครรภ์จะได้รับการบริการในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

การตรวจครรภ์และการคลอด	ตามเงื่อนไขโปรแกรม
การใช้บริการส่วนส่งเสริมความรู้	ฟรี ตามหลักสูตร ถ้าเกิน ตามแต่ศูนย์จะกำหนด/ครั้ง, หลักสูตร
การใช้บริการส่วนส่งเสริมสุขภาพ	ฟรี ตามหลักสูตร ถ้าเกิน ตามแต่ศูนย์จะกำหนด/ครั้ง, หลักสูตร
การใช้บริการส่วนกิจกรรมสนับสนุน	ฟรี ตามหลักสูตร ถ้าเกิน ตามแต่ศูนย์จะกำหนด/ครั้ง, หลักสูตร

1.3 สมาชิกประเภทบุคคลในครอบครัวสตรีมีครรภ์ คิดค่าบริการสมาชิกเท่ากับสมาชิกประเภทสตรีมีครรภ์ทั่วไป และอนุญาตให้ใช้บริการได้ตามแต่ที่ศูนย์จะกำหนด โดยเสียค่าบริการเท่ากัน ยกเว้นแต่ในหลักสูตรหรือโปรแกรมที่ยินยอมให้ครอบครัวเข้ารับบริการฟรี เช่น หลักสูตรอบรมการเตรียมตัวไปคลอด หรือส่วนออกกำลังกายแบบโยคะ เป็นต้น

โดยสมาชิกจะได้รับบัตรสมาชิก ที่ใช้แทน Key-card ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการใช้บริการของสมาชิกไว้ทุก ๆ เรื่องผ่านระบบคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของโครงการ ทั้งการใช้บริการโครงการ และสุขภาพของสมาชิก ในกรณีที่มีการใช้บริการเกินโปรแกรมที่ตกลงกันไว้ เครื่องจะทำการบันทึกโดยอัตโนมัติและจะรวบรวมค่าค้างชำระเงินไว้แจ้งสมาชิกเป็นรายเดือน โดยแบ่งประเภทของสมาชิกดังนี้

2. การให้บริการประเภทบุคคลทั่วไป (บุคคลภายนอก) หมายถึงบุคคลตามกลุ่มเป้าหมายผู้ใช้บริการ คือ 1. คู่รัก – คู่สมรส 2. สตรีมีครรภ์และครอบครัว 3. สตรีหลังคลอดบุตร แบ่งการให้ บริการดังนี้
  - 2.1 การให้บริการไม่คิดมูลค่า ส่วนนี้เป็นบริการพิเศษของโครงการเพื่อคืนกำไรแก่สังคม เป็นส่วนบริการกลางแก่ชุมชนได้แก่
    - ห้องสมุดคุณแม่
  - 2.2 การให้บริการเป็นครั้ง จะชำระเงินเป็นครั้ง/ การเข้ารับบริการ สำหรับสมาชิกนั้นจะไม่เสียค่าบริการ แต่ส่วนนี้เป็นส่วนที่ให้บริการแก่บุคคลภายนอกด้วย จึงคิดค่าบริการแก่บุคคลภายนอก ยกเว้นแต่ทำโครงการจะจัดโปรแกรมโดยไม่คิดค่าบริการ ในส่วนนี้ได้แก่
    - ส่วนให้การอบรม
    - คลินิกฝากครรภ์

ส่วนอื่นที่นอกเหนือจากที่กล่าวมาจะไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกเข้ารับบริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้น กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการคือ

1. คู่รัก-คู่สมรส
2. สตรีมีครรภ์และครอบครัว
3. สตรีหลังคลอดบุตร

ทั้งนี้การเลือกกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว เพื่อให้การทำงานของศูนย์ทำงานได้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ตั้งแต่ การเตรียมพร้อมเพื่อสร้าง “ทรัพยากรมนุษย์” ไปจนถึง“ทรัพยากรมนุษย์” นั้นเกิดเป็นตัวเป็นตน และได้รับการดูแลที่เหมาะสม ต่อไป กลุ่มคู่รัก-คู่สมรสจึงเป็นกลุ่มแรกที่ศูนย์เลือกเพื่อให้เข้ารับการอบรม เพราะเป็นกลุ่มที่เตรียมพร้อมการสร้าง

ซึ่งเน้นที่สุดที่สตรีมีครรภ์ เพราะกลุ่มนี้คือกลุ่มที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพของเด็กในครรภ์ทางศูนย์จึงให้การดูแลรับฝากครรภ์ไปจนถึงการพักผ่อนหลังคลอด แต่ ก็มีเงื่อนไขเพื่อรับสตรีกลุ่มนี้เข้ารับการอบรมและทำกิจกรรม คือ ต้องมีอายุครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป ทั้งนี้เนื่องจากระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์นั้นยังไม่ฝังตัวลงในมดลูกได้อย่างแข็งแรง ถ้าออกกำลังกายอาจเสี่ยงต่อการแท้งได้ ยกเว้นจะได้รับการพิจารณาจากแพทย์เป็นพิเศษ อีกทั้งสตรีมีครรภ์บางรายนั้นยังคงมีอาการแพ้ท้องอยู่ ซึ่งจะไม่เป็นการสะดวกในการเข้ากลุ่มกิจกรรม

หลังจากนั้นกลุ่มสตรีหลังคลอดบุตรจึงเป็นกลุ่มสุดท้ายที่เลือก เพราะมีความสำคัญไม่แพ้กัน เนื่องจากสตรีกลุ่มนี้จะได้รับประสบการณ์จาก “ทารก” ที่เกิดมาจริง เขาจะเกิดข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ มากมาย เราจึงต้องให้การดูแล เพื่อเขาเหล่านั้นจะได้มีความรู้ที่เหมาะสมในการเลี้ยงดูทารกต่อไป อีกทั้งยังแสดงถึงการเอาใจใส่ที่จะทำให้งจรการให้บริการนั้นครบสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์อีกด้วย

## การคำนวณกลุ่มเป้าหมายผู้ใช้บริการศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์

1. คู่รักคู่สมรส
2. สตรีมีครรภ์-สามี / บุตร
3. สตรีหลังคลอดบุตร

โดยคิดจำนวนผู้ใช้จากจำนวนเด็กแรกเกิดและคู่สมรสในเขตที่กลุ่มเป้าหมายอาศัยอยู่

เขต	จำนวนเด็กที่เกิด เฉลี่ยรายเดือน(คน)	จำนวนคู่สมรสที่จดทะเบียน เฉลี่ยรายเดือน(คู่)
เขตสวนหลวง	60	180
เขตประเวศ	466	60
เขตบางกะปิ	120	120
เขตคลองตัน	200	150
รวม	846	510
เฉลี่ย	212	128
จำนวนผู้ใช้ที่คาดว่าจะ คิดเป็น 50 %	106	64

คู่สมรส	64 คู่	จำนวนผู้ใช้บริการ	=	128 คน
สตรีมีครรภ์	106 คน	จำนวนสตรีมีครรภ์	=	106 คน
		จำนวนสามีที่เข้าร่วม	=	106 คน
		จำนวนบุตรที่ตามมา คิด 50 %	=	53 คน
ตามแผนผังอัตรากำลังและสายบริหาร พนักงานและผู้ให้บริการ คิดเป็นจำนวน			=	124 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ตารางเวลาหลักสูตรที่เปิดบริการ

ร คู่รัก-คู่สมรส(ไม่ใช่สมาชิก)

ค สตรีมีครรภ์ (สมาชิก)

ห สตรีหลังการคลอดบุตร (สมาชิก)

ส สามี/บุตร (สมาชิก)

หลักสูตร	ผู้ใช้บริการ	สถานที่	วัน-เวลา	จำนวนคนต่อครั้ง	จำนวนคนทั้งหลักสูตร
- อบรม การเตรียมการ มีครอบครัว - อบรม การเตรียม พร้อมก่อนที่จะ มีบุตร	ร	- ห้องอบรม- สัมมนา ส่วนส่งเสริม ความรู้	ส. 9.00-12.00 น ส. 13.00-16.00 น 8 ครั้ง / เดือน	16	128
- อบรม การใช้ชีวิต สมรส/หย่าร้าง - อบรมอื่นๆ	ร	- ห้องอบรม- สัมมนา ส่วน ส่งเสริม ความรู้	อ. 9.00-12.00 น อ. 13.00-16.00 น 8 ครั้ง / เดือน	16	128
อบรม การ เตรียมความ พร้อมระหว่าง ตั้งครรภ์	ค, ส	- ห้องอบรม สตรีมีครรภ์ ส่วนส่งเสริม ความรู้	ส. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.30-17.30 น. 18.00-20.00 น. อา. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.30-17.30 น. 18.00-20.00 น.	8-16	106
อบรม สอนทำอาหาร	ค,ห,ส	- ห้องสอนทำ อาหารส่วน ส่งเสริม ความรู้	ส. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. (ค) อา. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น	16	96
ออกกำลังกาย แบบYoga	ค,ห,ส	- ห้องโยคะ ส่วนส่งเสริม	จ,พ,ศ 18.00-20.00 (ค) อ,พ,ฤ 18.00-20.00 (ท)	9-12	120

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

		สุขภาพ	ส. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. 17.00-19.00 น. (ท) อา. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. 17.00-19.00 น. (ท)		
ออกกำลังกาย แบบAerobic	ค,ห,ส	- ห้องAerobic ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	จ,พ,ศ 18.00-20.00 (ท) อ,พฤ 18.00-20.00 (ค) ส. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. 17.00-19.00 น. (ท) อา. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. 17.00-19.00 น. (ท)	9-12	120
ออกกำลังกาย ในน้ำ (Aqua Aerobic)	ค,ห,ส	- สระว่ายน้ำ ส่วนส่งเสริม สุขภาพ	จ,พ,ศ 18.00-20.00 (ค) อ,พฤ 18.00-20.00 (ท) ส. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. 17.00-19.00 น. (ท) อา. 10.00-12.00 น 13.00-15.00 น 15.00-17.00 น. (ท) 17.00-19.00 น.	9-12	120

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

TIME TABLE

	06.00-08.00	08.00-09.00	09.00-10.00	10.00-11.00	11.00-12.00	12.00-13.00	13.00-14.00	14.00-15.00	15.00-16.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00	19.00-20.00	20.00-21.00	21.00-22.00	22.00-23.00	23.00-6.00
ห้องครัว																	
LOBBY																	
OFFICE																	
คลินิก																	
ห้องโถงฝึกโยคะ																	
ห้องอบนํ้า																	
SPA																	
ห้องนวด																	
ห้อง aerobic-yoga																	
FITNESS																	
สระว่ายน้ำ																	
gymnasium																	
NURSERY																	
ห้องสมุด																	
ห้องบันทึกการ																	
ห้องซัก																	
ห้องพยาบาล																	
LABORATORY																	
ภัตตาคาร																	
บ้านรับรอง																	
ช่างเทคนิคช่าง																	
ห้องน้ำ																	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ภายในเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### บทที่ 3 การศึกษาโครงการเปรียบเทียบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# ศูนย์สุขภาพสตรี โรงพยาบาล สมิตเวช สุขุมวิท

## ที่ตั้งโครงการ

ศูนย์สุขภาพสตรี ตั้งอยู่ในโรงพยาบาลสมิตเวช สุขุมวิท อยู่เลขที่ 133 สุขุมวิท ซอย 49  
แขวงคลองตันเหนือ เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 3920011

## ประเด็นที่ต้องการ

1. องค์ประกอบโครงการ
2. แนวความคิดแบบ active birth และผลที่มีต่อการออกแบบ
3. ข้อมูลพื้นฐานของแผนกสูติ-นรีเวช
4. พฤติกรรมและจำนวนสตรีมีครรภ์ที่มาใช้บริการ

## วัตถุประสงค์ของศูนย์

1. มีนโยบายชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร และทบทวนสม่ำเสมอ ทุก ๆ 6 เดือน
2. ฝึกอบรมบุคคลากรให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. ตรงพยาบาลต้องชี้แจงให้หญิงที่ตั้งครรภ์ทราบถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
4. ส่งเสริมและช่วยเหลือให้แม่เริ่มให้ลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด หรือให้เร็วที่สุด
5. ช่วยเหลือแม่ในการให้นมลูกอย่างถูกต้อง และแนะนำวิธีทำให้น้ำนมแม่ยังคงมีปริมาณเพียงพอ
6. แนะนำไม่ให้น้ำ หรือนมผสม หรืออาหารอื่นแก่ทารกแรกเกิด
7. ให้แม่และลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง
8. สนับสนุนให้ลูกดูดนมแม่ตามที่ต้องการ
9. ไม่ให้ลูกดูดหัวนมยาง และหัวนมปลอมหรือนมหลอก ถ้าจำเป็นให้ใช้ช้อนหรือแก้วป้อน
10. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

## องค์ประกอบ

1. ส่วนพักคอย
2. เคาน์เตอร์พยาบาล
3. ห้องตรวจครรภ์และให้คำปรึกษา
4. ห้องเอนกประสงค์สำหรับประชุม จัดอบรมและให้ความรู้แก่มารดา
5. ส่วนให้นมลูก
6. ห้องพักแพทย์และพยาบาล
7. ส่วนบริการอื่นๆ เช่น ร้านขายของสำหรับทารก ร้านเสริมสวย สวนนอกอาคาร (อยู่ภายนอกศูนย์ ฯ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 8. ห้องคลอด(อยู่ภายนอกศูนย์ ฯ)

### แนวความคิด active birth ที่มีผลต่อการออกแบบ

1. การจัดให้มีห้องอบรมเพื่อให้สตรีมีครรภ์เรียนรู้การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ รวมไปถึงเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด
2. การให้ความสำคัญกับลูกมากที่สุด และตามนโยบายของศูนย์ ทำให้มีส่วนให้นมลูก

### ลักษณะการให้บริการ

เปิดบริการตั้งแต่ 8.00 -20.00 น.

จะมีการให้บริการเหมือนแผนกสูติ-นรีเวช คือให้การดูแลตั้งแต่สตรีวัยเจริญพันธ์ สตรีมีครรภ์ รวมไปถึงสตรีวัยทอง ในแง่ของสตรีมีครรภ์นั้นจะเน้นลักษณะเดียวกับโรงพยาบาลที่ค่อนข้างครบครัน คือ มีการให้คนได้ รับการปรึกษากับแพทย์เป็นเวลามาก มีการตรวจสุขภาพครรภ์ด้วยการ ultrasound และตรวจเลือดและน้ำคร่ำโดยกรณีนี้ต้องอาศัย ห้อง lab ของโรงพยาบาลช่วย สำหรับส่วนห้องเอนกประสงค์นั้นเป็นเพียงห้อง ๆ เล็ก ๆ ไว้ ทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง แต่ส่วนมากจะไว้สอนทฤษฎีแก่สตรีมีครรภ์ โดยทางด้านทฤษฎีและเน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งส่วนนี้ไม่มีสถานที่ให้บริการทางด้านกายออกกำลังกาย หรือการพัฒนาสุขภาพครรภ์ เนื่องจากพื้นที่มีจำกัด แต่ก็มีการอธิบายการออกกำลังกายไว้ในการอบรม ร้านเสริมสวยนั้นเพื่อในกรณีที่ต้องรอผลการตรวจหรือรอคิว อยู่ติด ๆ กับร้านขายของสำหรับทารก ทั้งนี้เพื่อดึงดูดกันและกัน แต่ต้องไว้ภายนอกศูนย์เพราะเนื้อที่ จำกัด และสวนนอกอาคารเป็นบริเวณที่มีร้านอาหารและร้านขายของที่ระลึกและที่ นั่งข้าง ๆ ทางเดิน แบบ walk street เพื่อให้ได้พักผ่อน เดินเล่น สูดทักคือห้องคลอดซึ่งแยกตัวออกมาจากศูนย์ทั้งนี้เนื่องจากเนื้อที่จำกัด ออกแบบมาเพื่อรองรับแนวความคิดแบบ active birth คือการคลอดแบบใช้ศักยภาพทางร่างกายของคุณแม่ให้มากที่สุด และพยายามไม่ใช้ยาชา ห้องคลอดจึงมีส่วนในการคลอดหลายแบบ ทั้งในน้ำ บนเก้าอี้ บน bean bag เป็นต้น

### จำนวนผู้ใช้บริการ

จำนวนผู้ใช้บริการเฉลี่ย 120-150 คนต่อ 1 วัน

มีแพทย์ รวมให้การดูแล 10 คน

มีพยาบาล รวมให้การดูแลประมาณ 10 คน

### การรับบริการ

ลักษณะเด่นที่ชัดเจนที่สุดคือการที่รับบริการเป็น one way คือเดินเป็นวงกลม เริ่มจากเข้าไปเจอประชาสัมพันธ์ พยาบาล แพทย์ และกลับออกมารับยา โดยแบ่งย่อย ๆ ดังนี้

1. สำหรับผู้ที่มาตรวจครรภ์

เริ่มจากเดินเข้าศูนย์ จะมีประชาสัมพันธ์ ยืนต้อนรับ ถามความต้องการ และบอกที่ ที่เราต้องไป เราก็จะเดินไปยังเคาน์เตอร์ พยาบาล บอกชื่อกับพยาบาล แล้วนั่งรอ สักพัก พยาบาลก็จะพาไปซึ่งน้ำหนัก สอบถามเบื้องต้น กลับมานั่งรอต่อ แล้วพยาบาลจะเรียกอีกที เพื่อไปเข้าพบคุณหมอ ระหว่างเข้าพบคุณหมอก็จะนั่งพูดคุยธรรมดา ยังฟังตรงข้ามคุณหมอ จะมีการนอนตรวจก็ต่อเมื่อคุณหมอเห็นสมควร

ถ้าต้องนอนตรวจ คุณหมอก็จะเชิญสตรีมีครรภ์ไปที่เตียง โดยมีพยาบาลเข้าไปด้วย ป้องกันคุณหมอก่อนตรวจ ปิดม่าน แล้วทำการตรวจ โดยที่นี้จะใช้เครื่องตรวจแบบขาหยั่ง เนื่องจากตรวจภายในได้สะดวกกว่า

ถ้าต้องตรวจเลือดคุณหมอก็จะทำการเจาะเลือดได้ทันที ถ้าต้องการตรวจปัสสาวะ คุณหมอก็จะให้แก้วใส่ ปัสสาวะแก่สตรีมีครรภ์ เดินออกไปยังห้องน้ำข้างนอก แล้วนำปัสสาวะเก็บเข้ามาให้คุณหมอดีกที่หนึ่ง แล้วคุณหมอมักรวบรวมเลือดและปัสสาวะนั้นส่งต่อให้ยัง Lab อีกครั้ง

จากนั้นคุณหมอก็จะนัดการตรวจครั้งต่อไป สตรีมีครรภ์ก็จะเดินออกไปคอยยังส่วนพัก คอยสำหรับรับยา รอเรียกชื่อและชำระเงินต่อไป

## 2. สำหรับผู้ที่มาเข้าหลักสูตรอบรม

ผู้ที่เข้ามาใช้บริการนี้คือผู้ที่มาฝากครรภ์ที่ศูนย์แห่งนี้ โดยเดินตรงไปยังห้องอบรม ถอดรองเท้าไว้หน้าห้องเนื่องจากห้องเป็นพื้นพรม หลังจากนั้นจึงเดินไปยังเบาะนั่งที่พื้น นั่งลง

ถ้าชุดที่ใส่มานั้นทำให้นั่งไม่ถนัดก็จะรับเอากางเกงเลจากพยาบาลไปเปลี่ยนยังห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าข้าง ๆ

ขณะทำการอบรม ก็จะมีการรวมกลุ่มกันเพื่อพูดคุย แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มสตรีมีครรภ์ พยาบาล ก็จะนำอุปกรณ์ต่าง ๆ ขึ้นแสดงบนบอร์ด หรือบางทีก็นั่งคุยกันที่พื้นทั้งหมด

ในกรณีที่มีการสอนเรื่องท่าทางการนอน การนั่ง การออกกำลังกาย การหายใจ สตรีมีครรภ์ จำเป็นต้องใช้พื้นที่เพื่อนอน หรือนั่ง และทำตัวตามที่สอน โดยมีสามีดูแลอยู่ข้าง ๆ

เมื่อเสร็จก็จะเปลี่ยนรองเท้าแล้วเดินออกไป

## เวลาที่ใช้

จากการพูดคุยกับพยาบาล การเข้าพบแพทย์หนึ่งครั้งจะใช้เวลาอย่างต่ำ 20 นาที ทั้งนี้เป็นนโยบายเพื่อให้สตรีมีครรภ์สามารถพูดคุยและปรึกษาเรื่องต่าง ๆ กับคุณหมอได้อย่างละเอียด และโดยมากจะอยู่ในช่วง 20-40 นาทีและไม่เกิน 60 นาที

## แนวความคิดในการออกแบบ

เน้นความสดใส เพราะเชื่อว่า เมื่อคนที่ร่างกายไม่ค่อยสบาย พอเห็นสีสดใสแล้วก็จะเกิดความสุข ใช้โทนสีที่อ่อนดูแล้วหวาน ผู้หญิงชอบ

## การใช้วัสดุและสี

### วัสดุที่ใช้

1. พื้น พื้นยางปูเต็มแบบ wall to wall ส่วนในห้องอบรมใช้ปูพรม
2. ผนัง ผนังฉาบเรียบติดวอลเปเปอร์
3. เพดาน เพดานฉาบเรียบและมีระบบที บาร์ ในบางช่วง
4. แสง ในส่วนที่เป็นฝ้าเพดานฉาบเรียบทั้งหมด ใช้เป็น ไฟ down light

### สีที่ใช้

สีเนื่องจากแนวความคิดในการออกแบบสีที่ใช้จึงเป็นสีแนว pastel ที่มีโทนสีสดใส โทนร้อนมากกว่าที่จะเป็นสีโทนเย็น โดยประกอบด้วย สีของผนังและพื้น สีขาวครีมเหลือง แก้วอี้และชุดรับแขกเป็นสีเหลือง ฟ้าและชมพู เป็นช่วงๆ นอกจากนี้ยังมีการใช้วัสดุประเภทไม้มาช่วยในส่วนของบัวพื้น เคาน์เตอร์ และส่วนประกอบของเฟอร์นิเจอร์

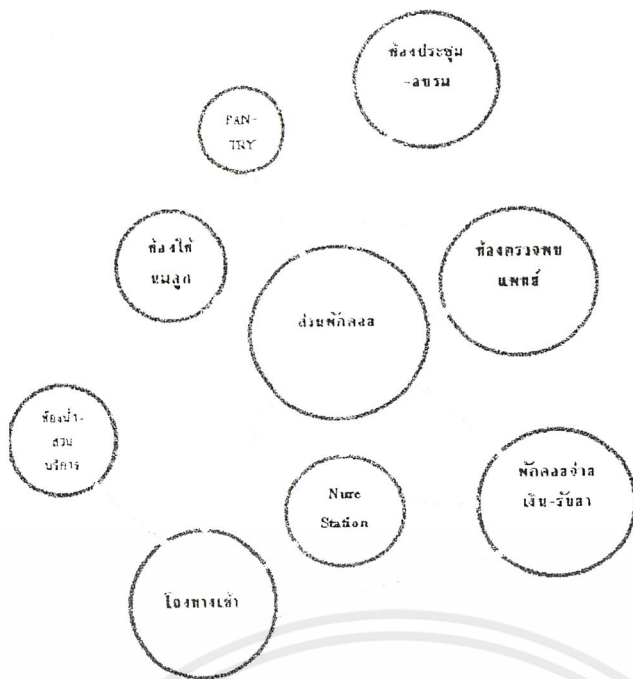
### วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง

#### ข้อดีและนำไปใช้

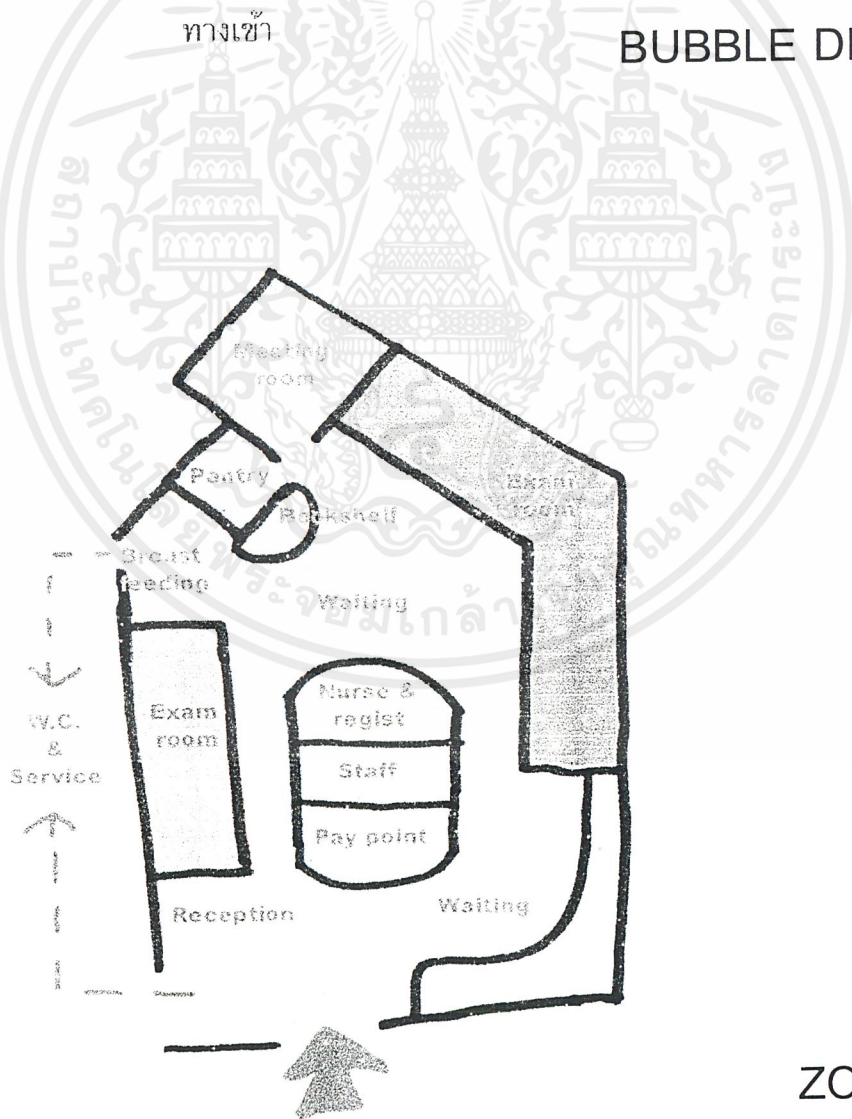
1. เปิดแปลนแบบเปิดโล่ง ดูไม่อึดอัด
2. ใช้โทนสีอ่อน สดใส
3. การเตรียมที่เปลี่ยนผ้าอ้อมในห้องน้ำ
4. มีร้านขายของที่เกี่ยวข้องกับคนท้องอยู่ใกล้ๆ
5. การใช้เตียงตรวจแบบขาหยั่ง ทำให้แพทย์สามารถตรวจภายในได้ง่ายกว่าการใช้เตียงตรวจโรคแบบธรรมดา
6. การมีจุดให้นมเด็ก ทำให้สะดวกต่อคุณแม่ลูกอ่อน
7. การแปลนนี้ เป็นแบบเดินทางเดียววนเป็นวง ทำให้คนไม่พลุกพล่าน

#### ข้อควรปรับปรุง

ห้องสอนคนท้อง แต่กลับให้คนท้องนั่งกลับพื้น ทำให้ลุก-นั่งลำบาก ควรจัดหาที่นั่งที่คนท้องลุก-นั่งสะดวกกว่านี้ เช่นการยกพื้นเข้ามาช่วย

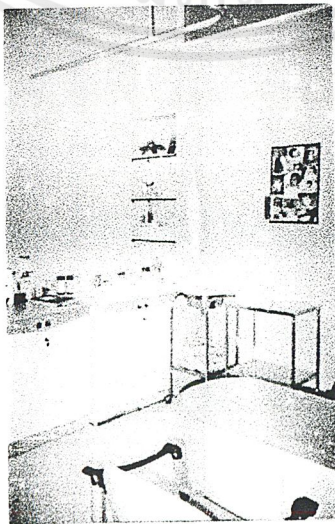
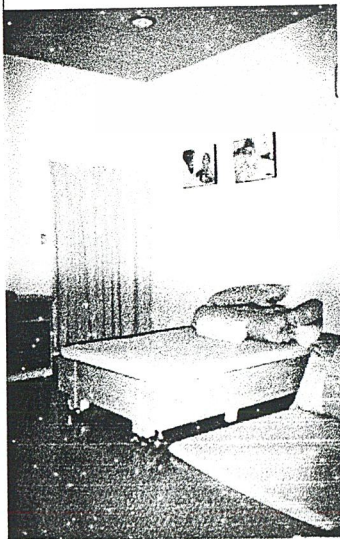
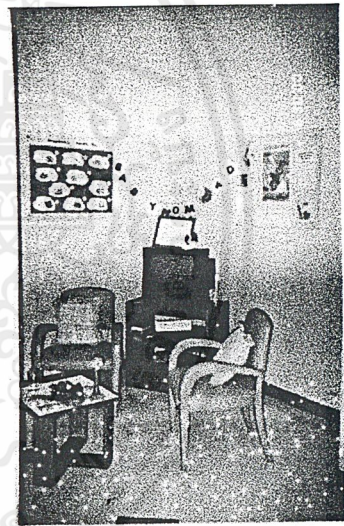
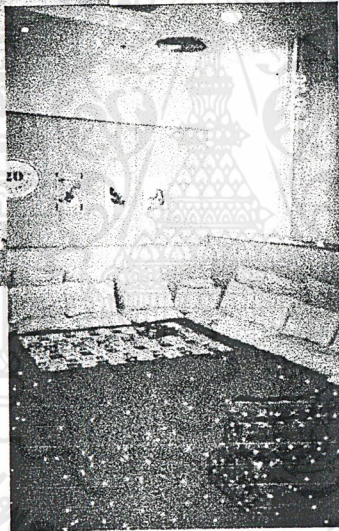
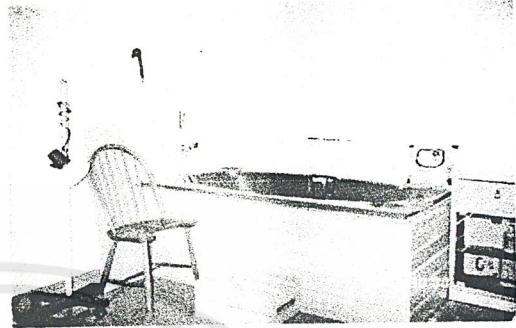
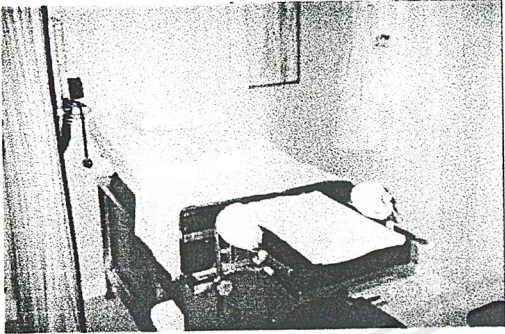
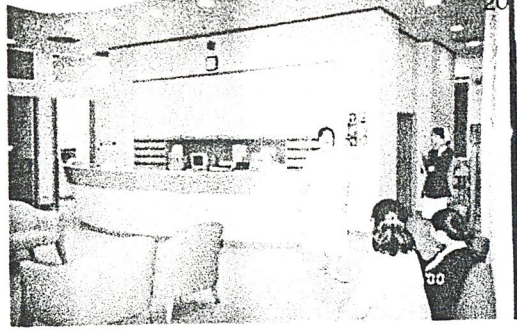
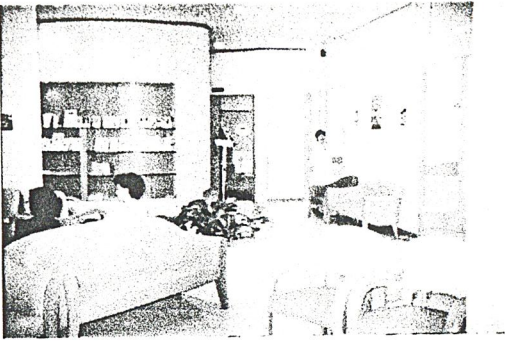


BUBBLE DIAGRAM



ZONING

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## โรงพยาบาลบางบ่อ

### ประเด็นที่ต้องการ

1. การให้บริการสตรีมีครรภ์ในแ่งโรงพยาบาลภาครัฐ
2. รายละเอียดในห้องlaundry และห้องทำความสะอาดเครื่องมือ

### องค์ประกอบ

1. เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์
2. ที่พักคอย
3. พื้นที่วางเครื่องเล่นสำหรับเด็ก
4. ห้องตรวจ
5. ห้องอบรม
6. ห้องจ่ายยา
7. ห้องสมุด

### ลักษณะการให้บริการ

เนื่องจากเป็นหน่วยสาธารณสุขในภาครัฐระดับกลางและรองรับคนไข้ได้จำกัดในแต่ละวัน ทางโรงพยาบาลจึงเปิดให้บริการแก่สตรีมีครรภ์เฉพาะเพียงวันอังคารและพุธเท่านั้น พื้นที่ที่ใช้ตรวจรักษาจึงเป็นพื้นที่ตรวจรักษาสำหรับผู้ป่วยอย่างอื่น ๆ ด้วยในวันอื่น ๆ ที่ไม่ใช่วันอังคารและวันพุธ เพียงแต่ที่นี่มีการเปิดอบรมสำหรับสตรีมีครรภ์ในกลุ่มชุมชน โดยใช้ห้องเก็บของที่มีพื้นที่เหลือ ติดตั้งโทรทัศน์และจัดเก้าอี้ ให้สตรีมีครรภ์เข้ามาใช้บริการตามวันทีรพ. กำหนด แต่ที่โรงพยาบาลนี้มีเด่นอีกอย่างหนึ่งคือ การเปิดบริการห้องสมุด เป็นเสมือนห้องพักคอยเล็ก ๆ ที่ให้ประชาชนมานั่งอ่านหนังสือเพิ่มเติมได้หลังจากพบแพทย์

จำนวนคนไข้ที่โรงพยาบาลให้บริการคือ 60-80 คน/วัน โดยมีห้องตรวจ 3 ห้อง เฉลี่ยการให้บริการ 5-10 นาที

### การใช้วัสดุและสี

การใช้วัสดุต่าง ๆ นั้นมีข้อจำกัดในเรื่องของงบประมาณเป็นหลัก ยกเว้นห้องสมุดที่ได้รับ การบริจาคเข้ามา ห้องสมุดจึงมีการตกแต่งมากกว่าส่วนอื่น ๆ วัสดุที่ใช้ในส่วนต่าง ๆ จึงเป็นดังนี้

พื้น	พื้นเป็นพื้นหินขัด ตรงนี้เนื่องจากทำความสะอาดง่ายและมีพนักงานทำความสะอาดคอยเช็ดถูทุกวัน แต่ก็ก็เป็นปัญหาตรงที่ ลื่น
ผนัง	เป็นผนังฉาบปูนเรียบทาสีขาวง่าย ๆ การกั้นห้องก็ใช้เป็นโครงสังกะสีชุบสี ร่วมกับ ประตูบานเลื่อน
เพดาน	ใช้ระบบฝ้า ที-บาร์ ยกเว้นในห้องสมุดซึ่งเป็น ฝ้าฉาบเรียบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไฟ เนื่องจากใช้ระบบผ้าแบบที-บาร์ ไฟที่ใช้จึงเป็นไฟฟลูออเรสเซนต์ ยกเว้นห้อง  
สมุดที่เป็นไฟ downlight

### ระบบพิเศษ

ถึงแม้จะเป็นโรงพยาบาลระดับกลาง ๆ แต่ระบบคอมพิวเตอร์ที่ใช้นั้นเป็นระบบออนไลน์  
ทั้งนี้เพื่อช่วยประหยัดเวลาในการรักษาคนไข้โดยการใช้ระบบนี้จะเป็นดังนี้

1. เมื่อผู้ป่วยเข้ามาก็มารอรับบัตรคิว
2. หลังจากนั้นพยาบาลจะเรียกผู้ป่วยเข้าไปกรอกประวัติเข้าเครื่องคอม โดยแบ่งผู้ป่วยเป็น 2  
ประเภท คือผู้ป่วยใหม่และเก่า และแบ่งแยกกันซักประวัติ เพื่อความรวดเร็ว
3. ข้อมูลที่ได้จากพยาบาลจะไปปรากฏบนหน้าจอของเครื่องคอมพิวเตอร์ในห้องคุณหมอ
4. หลังจากนั้นคนไข้ก็จะกลับเข้าไปนั่งรอเรียกเข้าตรวจ
5. คุณหมอจะสอบถามอาการคนไข้ว่าตรงกันกับที่ได้รับจากพยาบาลหรือไม่ แล้วอาจจะทำการ  
พิมพ์เพิ่มเติม
6. หลังจากตรวจอาการเสร็จ ก็จะมีการบันทึกการตรวจ และส่งข้อมูลการจ่ายยาไปให้ยังส่วนจ่าย  
ยา
7. คนไข้ก็จะออกไปรอรับยาและชำระเงิน ส่วนข้อมูลที่มีการกระทำกับคนไข้ทั้งหมดก็จะถูกบันทึก  
ลงเป็นแฟ้มประวัติในคอมพิวเตอร์  
ทั้งนี้ข้อดีของการใช้ระบบนี้ก็คือ คนไข้ไม่ต้องถือแฟ้มประวัติเอง ซึ่งบางที่อาจทำตกหล่น และ  
ความรวดเร็วที่เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก

### ห้อง LAUNDRY และห้องทำความสะอาดเครื่องมือ

ทั้งสองห้องนี้แยกออกมาเป็นตึกบริการที่ชั้นล่างจะเป็นส่วนของโภชนาการและชั้นบนจะ  
เป็นส่วน LAUNDRY และห้องทำความสะอาดเครื่องมือ การทำความร้อนที่ใช้จะใช้เป็นระบบ  
แก๊ส

ขั้นตอนการใช้บริการในสองส่วนนี้คือ

1. มีการชนเครื่องมือและเสื้อผ้ามา โดยถึงที่ใส่เครื่องมือ หรือเสื้อผ้านั้นจะมีการแยกสีเพื่อบอกที่  
มาและความอันตราย
2. ถ้าเป็นเสื้อผ้านั้นก็นำเข้าเครื่องซักและเครื่องอบหลังจากนั้นก็บรรจุใส่ถุงที่มีสีที่บอกว่าเป็น  
เสื้อผ้าสะอาดแล้วใส่รถเข็นไปแจกจ่ายยังส่วนต่างๆของโรงพยาบาล
3. ถ้าเป็นอุปกรณ์ก็จะมีการเข้าเครื่องทำความสะอาด เครื่องนี้ เครื่องอบความดัน เครื่องฆ่า  
เชื้อโรค sterilize ถ้าเป็นถุงมือก็มีการใช้เครื่องลงแป้ง อุปกรณ์ที่เข้ามายังที่นี้จะมีการตรวจ  
เช็คนับจำนวนอยู่ตลอดเวลา หลังจากนั้นก็จะมีการบรรจุหีบห่อหรือให้ส่วนต่างๆเข้ามาเบิก  
อุปกรณ์ไปใช้ ถ้าอุปกรณ์ที่ใส่หีบห่อนั้นไม่ได้ถูกนำไปใช้ภายใน 7 วัน ก็จำเป็นที่จะต้องนำมา  
ทำความสะอาดใหม่ทั้งหมด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขนาดพื้นที่ห้องอยู่ที่ประมาณ 8 x 10 เมตร/ห้อง

- พื้น** พื้นนั้นเป็นพื้นกระเบื้องเซรามิกสีฟ้า ทั้งนี้เนื่องจากห้องทั้งสองจะมีน้ำเข้ามาเกี่ยวข้องตลอดเวลา พื้นนั้นจึงมีการลดระดับและทำทางให้น้ำไหล ในส่วนของอุปกรณ์ที่จะต้องสัมผัสน้ำ เช่น เครื่องซักผ้า เครื่องล้างอุปกรณ์ เป็นต้น
- ผนัง** ผนังเป็นผนังฉาบปูนเรียบทาสีขาว ไม่มีการตกแต่ง เพียงแต่ในส่วนนี้จะเน้นการติดหน้าต่างเป็นจำนวนมากในทุกทิศทางที่สามารถทำได้ เพื่อให้ช่วยระบายความร้อนที่เกิดขึ้นจากเครื่องมือต่าง ๆ
- เพดาน** ไม่มีการตกแต่งเพดาน เป็นการปล่อยคานและพื้นเปลือย เพียงแต่นำกล่องไฟฟลูออเรสเซนต์เข้ามาติด

### วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง

#### ข้อดีและการนำไปใช้

1. พื้นหินขัดตรงส่วนพักคอยทำความสะอาดง่ายแต่ต้องระวังเรื่องการลื่น
3. ระบบคอมพิวเตอร์ภายในใช้ระบบ online ทำให้รวดเร็ว
4. จัดให้สตรีหลังคลอดอยู่รวมกันนั้นเนื่องจากพื้นที่จำกัด แต่ก็เป็นการดีในลักษณะที่ สตรีเหล่านั้นมีเพื่อน
5. การจัดห้องสมุดให้ประชาชนได้เข้าไปศึกษา
6. ห้องพักสำหรับแพทย์

#### ข้อควรปรับปรุง

1. ห้องอบรมสตรีมีครรภ์ ใช้งานร่วมกับห้องเก็บของ ทำให้ห้องดูรก ควรที่จะจัดทำห้องแยก และควรทำกระดานสำหรับสอน หรือบอร์ดข่าวสาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



# Aqua Fitness Health Club

## ที่ตั้งโครงการ

สาธูประดิษฐ์ชอย 20 แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร 212-1618

## ประเด็นที่ต้องการ

1. องค์ประกอบโครงการ
2. พฤติกรรมสตรีมีครรภ์ที่มาใช้
3. ระบบบำบัดน้ำด้วยโอโซน

## องค์ประกอบ

1. โถงทางเข้า ประชาสัมพันธ์ และที่พักคอย
2. ร้านค้าขายชุดและอุปกรณ์ว่ายน้ำ และมุมขายเครื่องดื่มและขนม
3. locker room
4. สระว่ายน้ำ
5. Jacuzzi Sauna และ Steam
6. Floor Exercise
7. ห้อง fitness
8. ห้องนวด สำหรับ therapy
9. nursery
10. office

## การจัดหลักสูตร

1. Aqua Maternity Program
2. Aqua Aerobic Program
3. Aqua Baby Course
4. Aqua Therapeutic

## ลักษณะการให้บริการ

เป็นแบบสโมสร (Club) Fitness โดยเปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้มาใช้ รวมทั้งสตรีมีครรภ์ ซึ่งมี course เฉพาะ กิจกรรมส่วนใหญ่เน้นการออกกำลังกายทางน้ำ ทั้งนี้ด้วยความเชื่อในเรื่อง hydrotherapy และเพราะน้ำสามารถช่วยพยุงน้ำหนักตัวได้ดี จึงลดอัตราการเกิดอันตรายต่างๆที่เกิดจากการฝึกเองได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เนื่องจากมีผู้ใช้ชาวญาคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ลักษณะบ่อน้ำเป็นบ่อธรรมชาติที่ระดับความลึกประมาณ 1.20 ม.

## การรับบริการ(สตรีมีครรภ์)

### 1. ผู้ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำ

เดินเข้ามาในโรงจะเจอเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ทันที ผู้ใช้ ก็จะมาแสดงบัตร และรับผ้าเช็ดตัว หลังจากนั้นก็จะไปเดินไปเปลี่ยนเสื้อผ้ายัง locker แล้วจึงออกมาล้างตัวข้างสระว่ายน้ำ ลงน้ำ ใช้ jacuzzi, sauna, steam แล้วจึงกลับไปเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ locker ทั้งผ้าเช็ดตัวที่ใช้แล้วไว้ยังตะกร้าที่เตรียมไว้ให้ แล้วกลับออกไป

ในกรณีที่ผู้ใช้บริการมารับบริการครั้งแรก จำเป็นที่จะต้องเข้ารับการอบรมและพูดคุยกับแพทย์ยังห้องอบรมก่อนที่จะทำการเปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อลงน้ำ โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

### 2. ผู้ที่มาใช้บริการ fitness

ผู้ใช้บริการไม่จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดออกกำลังกาย เพียงแต่ จำเป็นต้องเปลี่ยนรองเท้าที่ชั้นวางรองเท้าหน้าห้อง หลังจากนั้นจึงเข้าไปใช้เครื่องออกกำลังกายตามต้องการ โดยจะมีผู้เชี่ยวชาญให้การดูแลและควบคุมอยู่ตลอดเวลา

## เวลาที่ใช้

ในหลักสูตรของ maternity course นั้น ใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มอบอุ่นร่างกายจนถึงออกกำลังกายเสร็จ

## แนวความคิดในการออกแบบ

เน้นความสะอาด เป็นอันดับหนึ่ง ด้วยการเน้นเรื่องระบบบำบัดน้ำด้วยโอโซน การเปิดสระว่ายน้ำให้โล่งสูง ให้แสงธรรมชาติเข้าจากเพดานได้เยอะแต่ไม่ร้อนเนื่องจากอยู่ในร่ม มีการจัดสวนต่างๆ เพื่อให้ผู้ที่มาพักผ่อนสามารถนั่งพักผ่อนมองสวน หรือเด็กๆ เดินเล่นได้

## วัสดุที่ใช้

เนื่องจากคลับแห่งนี้ไม่ได้เน้นความหรูหรา เนื่องจากเป็นของเอกชนระดับกลาง จึงเน้นในเรื่องความสะอาดและสุขภาพแทน ทำให้วัสดุที่ใช้เป็นดังนี้

1. พื้น
  - พื้นกระเบื้องเซรามิคสีขาวเรียบ ขนาด 8 นิ้ว x 8 นิ้ว ในส่วนทางเดินที่โดนน้ำเพื่อง่ายต่อการทำความสะอาด
  - พื้นปูพรมยางชนิดขน ในส่วนที่ต้องโดนน้ำ โดยปูทับกระเบื้องสีขาวอีกที เพื่อไม่ให้สตรีมีครรภ์ลื่น
  - พื้นหินกาบ รอบสระว่ายน้ำ และทรายล้างในส่วนอาบน้ำ
  - พื้นหินขัด ในส่วนทางเข้า
  - พื้นกระเบื้องยาง ง่ายต่อการทำความสะอาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- พื้นพรมในส่วนเนอสเซอรี่
2. **ผนัง** ผนังทั่วไปเป็นผนังปูนฉาบเรียบทาสีขาว  
ผนังในส่วนที่สัมผัสผืนน้ำ เป็นผนังเซรามิคสีขาว  
ผนังในส่วนที่ต้องการให้แสงเข้าใช้ glass block
  3. **เพดาน** เพดานชั้นล่างเป็นเพดานฉาบปูนเรียบ มีการยกฝ้า เล่น สี ในบางส่วน  
เพดานชั้น 2 ซึ่งไม่ค่อยมีคนขึ้นไปใช้บริการนัก เป็นฝ้าระบบที-บาร์  
มีการเปิดแบบ skylight เพียงแต่ใช้วัสดุโปร่งแสงแทนวัสดุโปร่งใส ในส่วนโถงทางเข้า  
และสระว่ายน้ำ
  4. **แสง** ในส่วนทั่วไป ใช้ downlight  
ในส่วนสระว่ายน้ำ ใช้ หลอด par แขนงจากฝ้าเพดาน

### สีที่ใช้

โทนสีทั่วไปเน้นความสะอาด ตามแนวความคิดในการออกแบบ วัสดุส่วนใหญ่ที่ใช้จึงเป็นสีขาว  
หมด จะมีส่วนของสีหินธรรมชาติ สีฟ้าของสระว่ายน้ำและพรมยางเข้ามาช่วยให้ดูสดใสขึ้น ส่วนใน  
ส่วนเนอสเซอรี่หรือส่วนที่เกี่ยวกับเด็ก ๆ ก็จะมีเป็นสีสดใส มีสีสันของเครื่องเล่น และของใช้เด็ก

### วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง

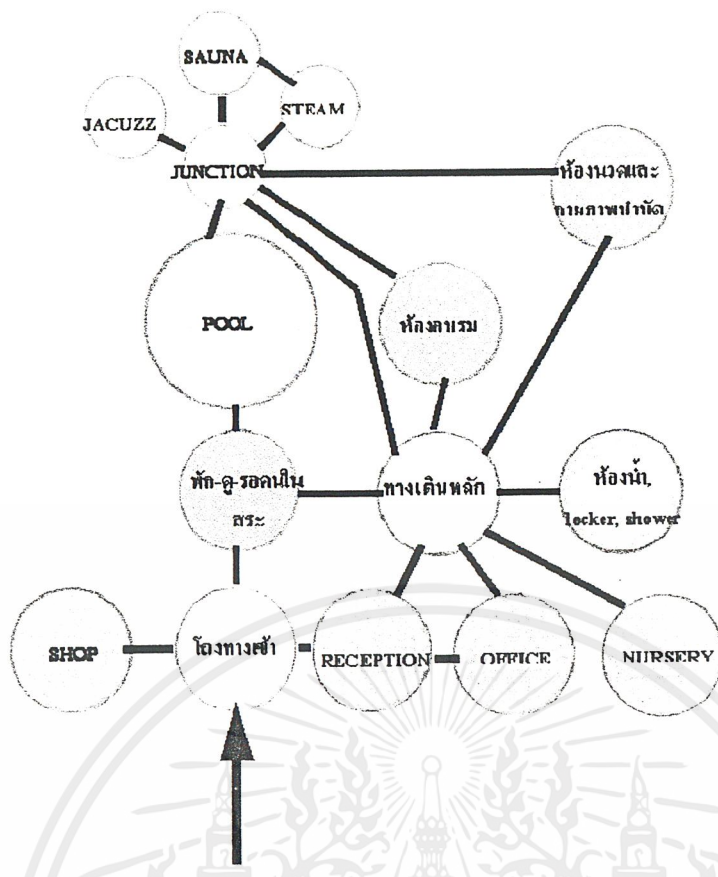
#### ข้อดีและการนำไปใช้

1. การเปิดโล่งและให้แสงสว่างเข้าถึงได้มาก
2. การใช้สวนเข้ามาเชื่อมบรรยากาศ
3. การสร้าง jacuzzi เอง ทำให้สามารถกำหนดรูปแบบที่ต้องการได้
4. การใช้พรมเทียมปูพื้นในส่วนที่เปียกน้ำ เป็นการป้องกันการลื่นสำหรับคนท้องที่ดี
5. shower ที่ฉีดยาจากด้านข้างและด้านบน ให้ความรู้สึกที่ดี

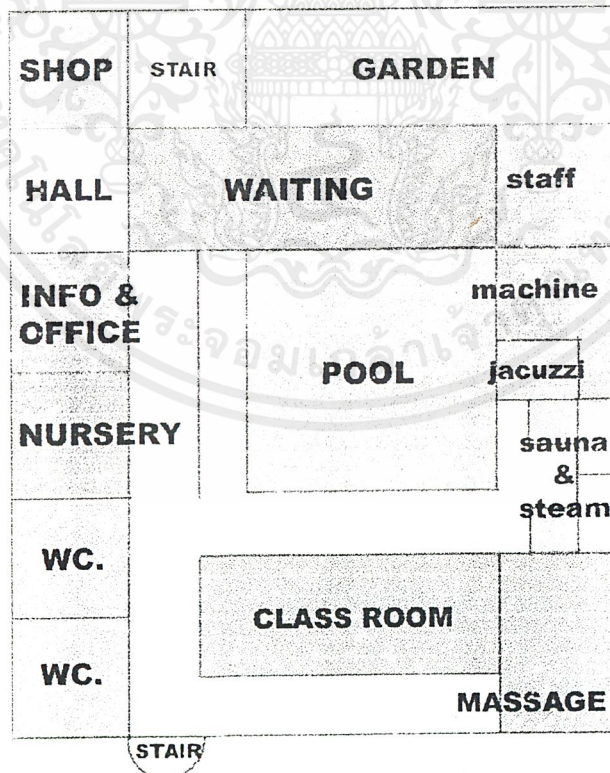
#### ข้อควรปรับปรุง

1. เนื่องจากเงื่อนไขต่างทำให้องค์ประกอบโครงการนั้นเปลี่ยนแปลงการใช้งานไป คือ
  - 1.1 ห้อง floor exercise ถูกเปลี่ยนไปเป็นห้องอบรม และร้านขายสินค้าเป็นห้องนั่งคุยกับคุณ  
หมอ ไม่มี ห้องที่จะให้คุณหมอได้พูดคุยกับคนไข้ จึงต้องมาอาศัยส่วนห้องชายของพุด  
ไม่สะดวก เราควรจัดให้มีห้องที่พูดคุยกับคุณหมอได้
  - 1.2 ห้อง nursery นั้นอยู่ชั้น 2 ทำให้ไม่ค่อยมีคน และพื้นเนอสเซอรี่ เป็นพรม เราไม่ควรใช้  
ควรใช้วัสดุที่ ทำความสะอาดได้ง่ายแทน
2. ส่วนของห้องออกกำลังกายที่แน่น และไม่มีการเปิดชมวิว ควรปรับให้ห้องมีขนาดกว้างขึ้นและ  
สามารถเปิดชมวิว หรือเปิดระบายอากาศได้ในตอนที่ไม่ได้ใช้ห้อง เนื่องจาก ไอแห้ง สามารถ  
สะสมอยู่ในห้องได้ง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

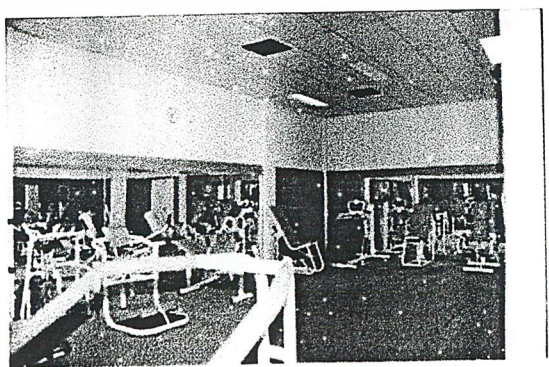
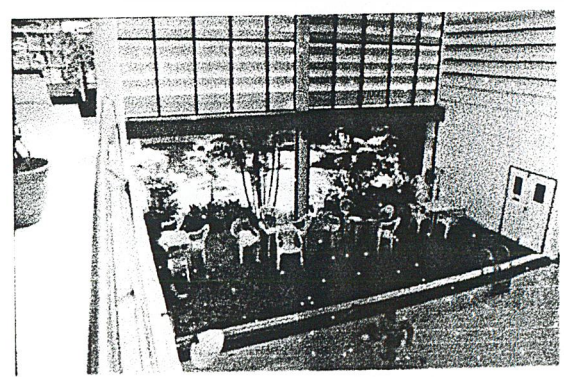
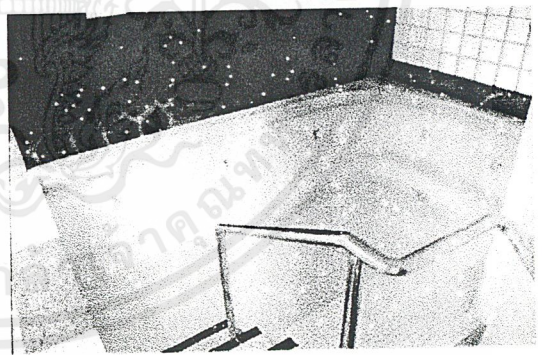
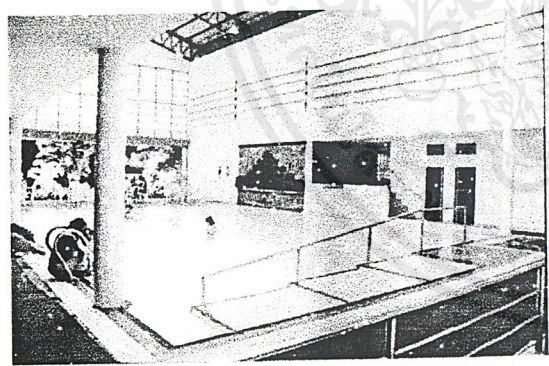
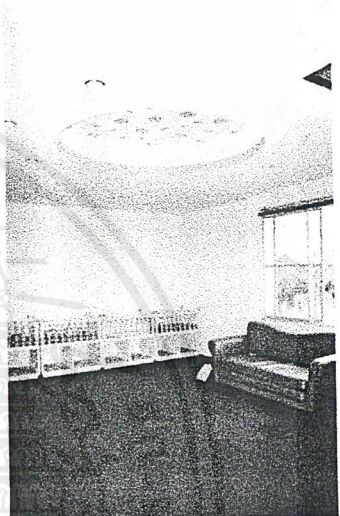
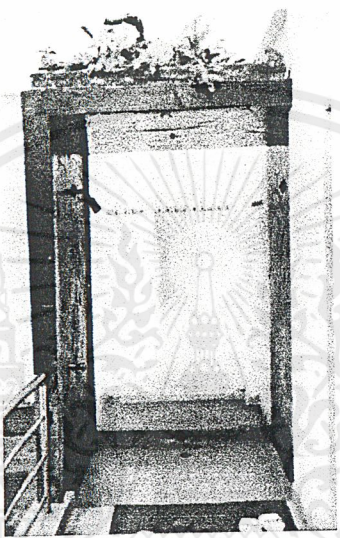
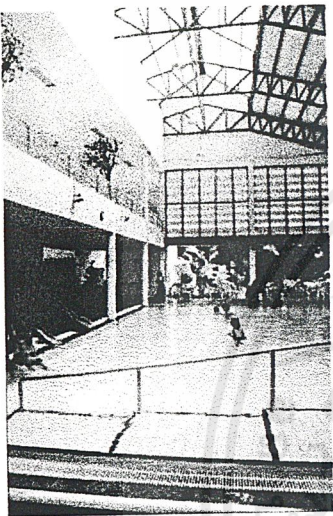
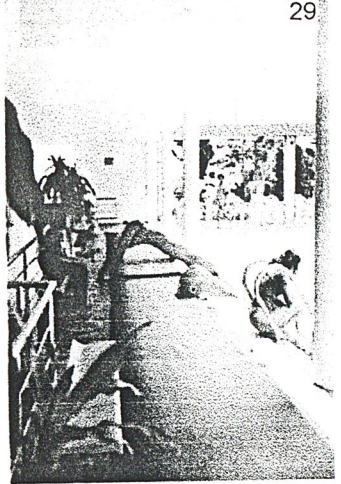
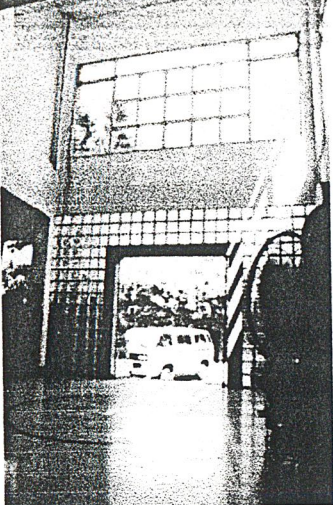


BUBBLE DIAGRAM



ZONING

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# The Grande Spa & Fitness Club

## สถานที่ตั้ง

โรงแรม Sheraton Grande Sukhumvit 250 ถนนสุขุมวิท คลองเตย กรุงเทพฯ 10110  
โทรศัพท์ 662-653-0333

## ประเด็นที่ต้องการ

1. รูปแบบและการให้บริการแบบ spa
2. รายละเอียดการออกแบบ ขนาดพื้นที่ และการเลือกวัสดุสำหรับ spa

## องค์ประกอบ

1. โถงทางเข้า เคาน์เตอร์ต้อนรับและโซฟานั่งคอย
2. locker room และ Spa
3. Fitness
4. Floor exercise – Yoga
5. Snack bar
6. ห้องนวด

## ลักษณะการให้บริการ

เปิดบริการ Fitness 6.00 a.m. – 10.00 p.m.  
Spa 8.00 a.m. – 10.00 p.m.

ความหมายของ Spa นั้นจะหมายรวมถึง locker room ที่มี steam sauna jacuzzi และห้องนวดให้บริการ ถ้า locker room ที่มีเพียงแต่ locker ห้องน้ำและ ห้องอาบน้ำ ก็จะเรียกเป็นเพียง locker room เฉย ๆ

แบ่งลูกค้าออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. สมาชิก จะมีทั้งประเภทสมาชิกเดี่ยว คู่ รายสัปดาห์ รายเดือน ราย 6 เดือน และรายปี และทุกจะมีการจัด locker ให้เป็นพิเศษ ไม่ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่น ลูกค้ามีกุญแจส่วนตัว และไม่มีกุญแจสำรองไว้ทางโรงแรม
2. ลูกค้าทั่วไป หมายถึง บุคคลทั่วไปที่พักในโรงแรมหรือบุคคลภายนอกที่เข้ามาใช้บริการ สำหรับลูกค้าทั่วไปจะต้องใช้ locker ใน locker room

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บริการที่จัดสำหรับลูกค้า ( program )

1. Body Wraps
  - body mask
  - Heavy Leg Treatment with Massage
  - Remineralising Body Mask
  - Contouring/Slimming Body Mask
  - Anti-Cellulite Treatment
  - Absolue Minceur Treatment
2. Express treatments
  - Body Gommage
  - Health Hydrotherapy Treatment
  - Swedish Back & Shoulder Massage
  - “guinot” Aromatic Vitality Facial
  - Reflex Zone
  - Scalp Massage Treatment
3. Full day spa packages
4. Half day spa packages
5. Body massage
  - TraditionThai Massage
  - Swedish Massage
  - Aromatherapy Massage
  - Aromatherapy Sport & Fitness Massage
  - Back Hydradermie Treatment
  - Bust Hydradermie Treatment
6. Guinot facial treatments
  - Hydradermie Facial Treatment
  - Super Hydrademie Face, Bust & De’collete’
  - Super Hydrademie Face, Neck & Eye Treatment
  - “New White” Hydrademie Facial Treatment
  - Liftosome Facial Treatment
7. The Grande Spa facial treatment
  - Beaute’ Neuve
  - Beaute’ Neuve Facial Treatment
  - Beaute’ Neuve Hand Treatment
  - Non-Surgical Face & Body Toning

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนแต่งตัว หลังจากอาบน้ำเสร็จ ก่อนหรือหลังเปลี่ยนเสื้อผ้าก็จะมานั่งที่โต๊ะแต่งตัว โดยที่โต๊ะแต่งตัวจะมีเครื่องเป่าผม กระจกทึบ โลชั่น และเครื่องสำอางอีกเล็กน้อยจัดเตรียมไว้ให้ ผู้ใช้ก็จะนั่งแต่งตัวหน้ากระจก แล้วเก็บของจาก locker แล้วออกไปจาก locker room

หลังจากออกมา ถ้าต้องการอาหาร ก็จะไปนั่งทานที่ snack bar โดยที่นั้งเป็น stool ทานเสร็จก็กลับมาคืนกุญแจ locker ที่เคาน์เตอร์ ลงชื่อออก กลับบ้าน

สำหรับในส่วน massage นั้นจำเป็นที่จะต้องติดต่อด่วนและเวลาการใช้ให้เรียบร้อยก่อน ทั้งนี้ เพราะการนวดนั้นใช้เวลานาน คือ ตั้งแต่ 45 นาทีขึ้นไป และเพื่อให้ทางโรงแรมสามารถจัดผู้ให้บริการรองรับได้ ในกรณีที่ลูกค้าระบุผู้มาติดต่อ เมื่อลูกค้ามาถึงก็ต้องมาลงชื่อเข้าที่เคาน์เตอร์ จากนั้นไปที่ส่วนนวด confirm การมา เดินเข้าห้องนวด นวดนานตั้งแต่ 45 นาทีขึ้นไป (สำหรับนวด aroma, facial, Swedish ต้องเปลี่ยนชุดของโรงแรม นวดแล้วอาบน้ำ เปลี่ยนชุดอีกครั้งก่อนออกมา โดยในห้องนวดจะมีห้องอาบน้ำบริการ) แล้วก็กลับมาลงชื่อออกที่ส่วนต้อนรับ แล้วจึงกลับออกไป ราคาค่าบริการตกอยู่ที่ 900-6,500 บาทต่อ 1course ตามแต่ course

### เวลาที่ใช้

โดยทั่วไป ผู้ใช้บริการจะใช้บริการโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ชั่วโมง ยกเว้นบางคนอาจใช้บริการครบทั้งหมด โดยใช้เวลาทั้งวัน

### แนวความคิดในการออกแบบ

เนื่องจากอยู่ในโรงแรมที่หรูหรา วัสดุที่ใช้จึงเน้นความหรูหราที่มีระดับ แต่จะเน้นใช้วัสดุธรรมชาติ โทนสีอบอุ่นที่ดูเป็น earth tone

### พื้นที่ วัสดุและสีที่ใช้

แยกตามส่วนต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. โถงต้อนรับ ขนาดโดยรวม 4x5 ม.

- counter ยาว 2 ม. 1 ชุด
- ส่วนพักคอย
- ตู้เก็บเอกสาร 2 ม.
- ตู้ควบคุมการเปิด-ปิดไฟ air และเสียงเพลง ผังซ่อนในกำแพง

พื้น ไม้

ผนัง เป็นหินทรายเทียม ไม้ทราบนำมาเป็นวัสดุเทียม หรือเป็นการพันทรายที่ผนัง

เพดาน ผ้าเพดานฉาบเรียบ

ไฟ downlight และ หลอด ฮาโลเจน

#### 2. locker room แบ่งเป็น ชายและหญิง แต่ละส่วนมีส่วนประกอบเหมือนกันดังนี้

- Locker 46 ชุด พร้อม stool รวมพื้นที่แต่งตัวประมาณ 6 x 6 ม.
- Changing 1x1.5 ม. 2 ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- Jacuzzi ขนาด 3x3 ม. 1
- Sauna ขนาด 2 x3 ม. 1 ห้อง
- Steam ขนาด 2x2.5 ม. 1ห้อง
- Shower ขนาด 1x1.5 ม. 3 ห้อง 1..5x2 ม. 2 ห้อง
- Dressing พื้นที่ 3x4 ม. แบ่งเป็นเก้าอี้แต่งหน้ากว้างประมาณ 0.50x1.5 ม. 4 ชุด
- Toilet 1.5x1.5 ม. 2 ห้อง

พื้น หินอ่อนสีออกครีมน้ำตาล

ผนัง หินอ่อนสีออกครีมน้ำตาล

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

เครื่องเรือน locker ทำจากไม้ แต่ในส่วนที่สัมผัสน้ำ เช่น stool ใช้หวาย

ไฟ downlight

### 3. Fitness

3.1 Exercise Room สำหรับ aerobic & yoga มีผู้ฝึกสอนควบคุม ขนาด 7x7 ม.

พื้น ไม้

ผนัง ผนังติดกระจกเงา เพื่อดู ท่าทาง และรูปร่างขณะออกกำลังกาย

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

ไฟ downlight

3.2 เครื่องออกกำลังกาย สำหรับ 30 ที่ ขนาด 7x 15 ม.

พื้น พรมปู wall to wall

ผนัง ผนังฉาบเรียบติด wallpaper

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

3.3 Snack Bar ขนาด 2x2 ม.

4. Control room สำหรับควบคุมระบบน้ำสำหรับ spa ขนาด 1x2 ม. สามารถเปิดประตูเข้าไป ซ่อมแซมได้

### 5. Massage

5.1 Swedish & Aroma & Facial ใช้ห้องร่วมกันแล้วแต่จะใช้ทำอะไร พื้นที่ 3x4.5 ม. 6 ห้อง

- มีเตียงสำเร็จรูป 1 ตัว

- ห้องน้ำ

- ที่แขวนเสื้อสำหรับเปลี่ยน

- ตู้เก็บอุปกรณ์-โซฟาลิตภัณฑ์

พื้น พื้นไม้

ผนัง ผนังติดวอลเปเปอร์ สลับกับการกรุไม้

เพดาน ฉาบเรียบ สีขาว

ไฟ downlight แบบ มี dimmer

เสียง มีวิทยุ ใ้รับฟัง โดยสามารถเลือกได้ 4 ช่อง และปรับระดับเสียงได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 5.2 Thai ขนาด 3x4.5 ม. จำนวน 3 ห้อง

- เบาะนวด
- ตู้เก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า
- พื้น                      พื้นไม้
- ผนัง                      ผนังติดวอลเปเปอร์ สลับกับการกรุไม้
- เพดาน                      ฉาบเรียบ สีขาว
- ไฟ                              downlight แบบ มี dimmer
- เสียง                        มีวิทยุ ให้รับฟัง โดยสามารถเลือกได้ 4 ช่อง และปรับระดับเสียงได้

### 5.3 Hydro ขนาดห้อง 4x8 ม. จำนวน 2 ห้อง

- เตียง hydro pool ขนาดประมาณ 0.90 x 2.00 ม.
- ห้องอาบน้ำ และห้องสุขา ขนาด ประมาณ 1.5 x 1.5 ม. อย่างละ 1 ห้อง
- พื้น                        หินอ่อนดำ
- ผนัง                        หินอ่อนสีดำเป็น border ตัดกับสีพื้นผนังสีขาว
- เพดาน                      ฉาบเรียบสีขาว
- ไฟ                              downlight มี dimmer

6. Toilet ขนาด 1.2x1.2 จำนวน 2 ห้อง

7. Office ห้องทำงานของผู้จัดการ ขนาด 3x5 ม. 1 ห้อง

8. ห้องพัก-ห้องเก็บของ เปลี่ยนเสื้อผ้า พนักงาน 2.5 x 5 ม. 1 ห้อง

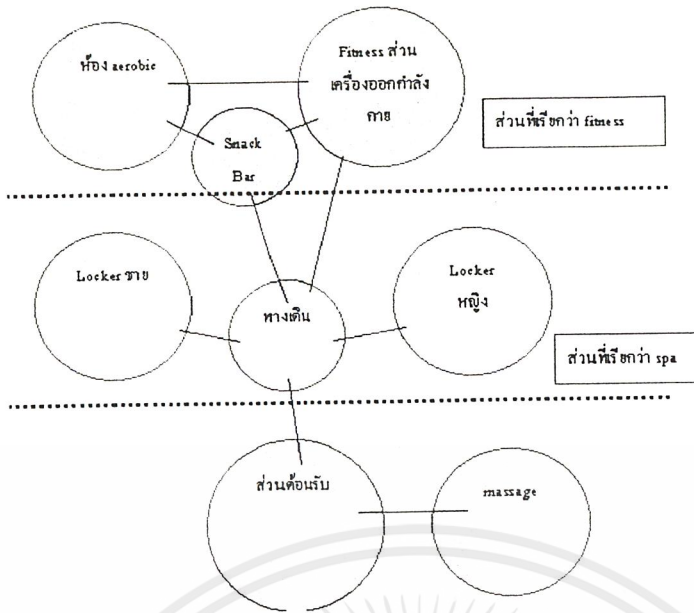
### วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง

#### ข้อดีและการนำไปใช้

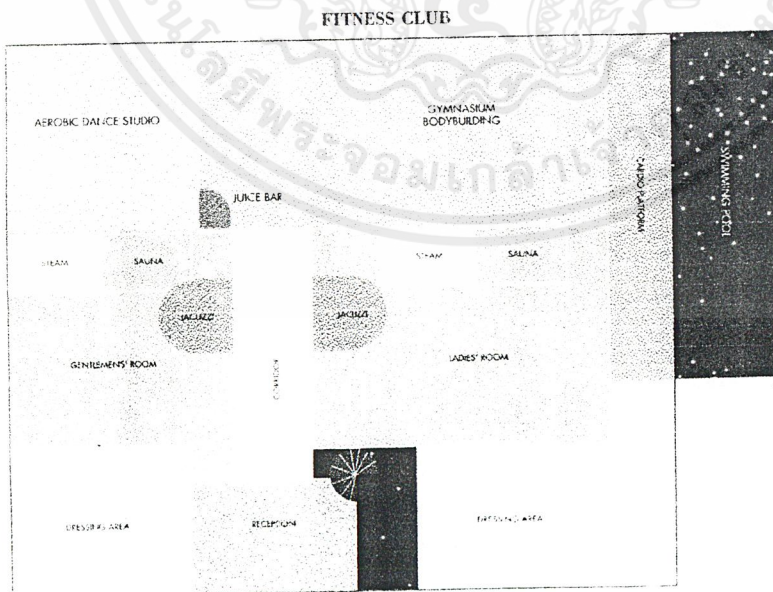
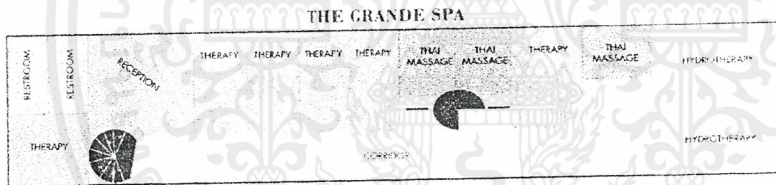
1. การสร้างห้อง sauna และ steam ไว้ติดกัน สะดวกในการใช้
2. การสร้าง jacuzzi เอง สามารถกำหนดรูปแบบตามต้องการได้
3. ห้องออกกำลังกาย สามารถ รั่ววิวได้ดี
4. ห้องนวดที่มีอ่างล้างหน้าอยู่ข้างนอกสะดวกในการใช้

#### ข้อควรปรับปรุง

1. พื้นใช้หินอ่อนปู จะทำให้ลื่นกับสตรีมีครรภ์
2. การใช้ผ้าเช็ดเท้ามาวางไว้หน้าป้อมเป็นการแก้ป็นหาที่ปลายเหตุ คนต้องอาจลื่นบนผ้าได้ ควรใช้วัสดุปูพื้นที่ไม่ลื่นแทน



### BUBBLE DIAGRAM



### ZONING

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# Banyan Tree Spa Bangkok

## ที่ตั้ง

The Westin Banyan Tree Hotel ชั้น 51-54 21/100 ถนนสาทรใต้ กทม. 10210

โทร. 679-1052-4 fax 679-1053

Banyan Tree Spa มีความพิเศษตรงที่เป็น “garden spa” ที่สูงที่สุดในกรุงเทพ โดยตั้งอยู่บนชั้น 51-54 ของอาคาร มีการเปิดส่วนของบ่อ jacuzzi บ่อน้ำเย็น และบ่อน้ำวน ในลักษณะเป็น outdoor ที่ลมพัดผ่านเรื่อยๆ มองเห็นวิวของแม่น้ำเจ้าพระยาขณะใช้บ่อต่างๆ รวมถึงมีการให้บริการนวดไทยในบริเวณนี้ด้วย

## ประเด็นที่ต้องการ

1. รูปแบบ spa ที่จัดเรียงเป็นชั้น
2. รายละเอียดการออกแบบ ขนาดพื้นที่ และการเลือกใช้วัสดุสำหรับ spa

## องค์ประกอบ

โครงการ การออกแบบ การใช้วัสดุ และการใช้แสง

1. โถงทางเข้า เคาน์เตอร์ต้อนรับ
2. Bubble lounge
3. Workout area รวมทั้ง floor exercise และ fitness โดยเครื่องออกกำลังกายของที่นี่น่าสนใจ คือเป็นระบบ digital ทั้งหมด พร้อมยังมีจอ monitor ที่มีภาพเคลื่อนไหว ดูได้อย่างเพลิดเพลิน ทำให้การออกกำลังกายนั้นไม่น่าเบื่อ
4. Beauty Pavilion
5. Spa
6. Sky deck
7. Dry treatment room (ห้องนวดสำหรับการนวดตัว นวดหน้า)
8. Wet treatment room (ห้องนวดสำหรับการทำ treatment และขัดตัว)
9. Meditation area
10. Locker
11. Turbo pool

## ลักษณะการให้บริการ

เปิดบริการ	Recreation	6.00 am. - 10.00 p.m.
	Treatments	9.00 am. - 10.00 p.m.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นการเปิดบริการแบบเป็นสมาชิก โดยคิดค่าบริการเป็นรายปี ตั้งแต่ 25,000 บาทขึ้นไป 1 ตามแต่รูปแบบที่เลือก โดยมีรูปแบบสมาชิกประเภทต่าง ๆ ดังนี้

- Individual Membership	25,000	แบบเดี่ยว
- Couples Membership	45,000	แบบคู่
- Rejuvenation Membership	70,000	แบบคืนความหนุ่มสาว(เน้นความงาม)
- Corporate Membership	110,000	แบบนิติบุคคลไม่เกิน 5 คน
- DayTime Membership	15,000	แบบกลางวันจำกัดเวลา 6.00-16.00น.

โดยแต่ละแบบจะได้รับเงื่อนไขในการใช้ส่วนต่าง ๆ ของ spa ที่แตกต่างกันออกไป

### บริการที่จัดสำหรับลูกค้า ( program )

1. Massotherapy เป็นการนวดเพื่อช่วยลดความตึงเครียด เพิ่มระบบไหลเวียนโลหิต และเสริมสุขภาพที่ดี
2. Healing treatment ฟันฟูสัมผัส ด้วยการกระตุ้นฝ่ามือและฝ่าเท้าเพื่อให้ร่างกายจัดสารพิษ
3. Hydrotherapy เป็นการใช้น้ำเข้ามาช่วยบำบัดเพื่อผ่อนคลายและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
4. Thermotherapy เป็นการใช้อากาศร้อนเข้ามาช่วยรักษากล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ
5. Facial treatment มีทั้งแบบตะวันตกและตะวันออก เพื่อความงามของผิว
6. Beauty treatment มีทั้งให้บริการทำผม แต่งเล็บ และกำจัดขน
7. Fitness and recreational program ให้บริการออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายที่ครบครันและมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำดูแล
8. Meditation classes เป็นบริการที่ฟรี

### การรับบริการ

เนื่องจาก spa ที่ใช้พื้นที่อาคาร 3 ชั้น จึงก่อให้เกิดการจัด Zoning ดังนี้คือ

ชั้นที่ 4 (54)	Treatment room	
ชั้นที่ 3 (53)	Reception, Fitness	
ชั้นที่ 2 (52)	Female locker room	Jacuzzi, current & cold pool
ชั้นล่าง (51)	Male locker room	

เริ่ม จาก lift จะจอดที่ชั้น 53 เดินเข้าไปยัง reception เพื่อแสดงบัตรสมาชิก ลงชื่อ กรณีจะใช้บริการ treatment จำต้องนัดเวลาและ confirm การใช้ห้องดังกล่าวก่อน แล้วจึงเดินไปยัง locker room เปลี่ยนเสื้อผ้าและใช้บริการในส่วนต่าง ๆ ต่อไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้อง treatment แบบแห้ง สำหรับ ชัดตัวและชัดหน้า ผู้ใช้ จะเปลี่ยนชุดเป็น เสื้อคลุมจาก locker แล้วเดินมายังห้องนวดต่าง เดินขึ้นไปนอนที่เตียงแล้วรับบริการ

ข้อเด่นของที่นี่คือมีการเปิดชมวิวดูหนึ่งจากแม่น้ำเจ้าพระยา อีกฝั่งจากสวนลุม ทำให้รับ การนวดได้อย่างเพลิดเพลิน

ห้อง treatment แบบเปียก สำหรับนวดชัดตัว และ นวดแบบใช้แรงน้ำฉีดตัว ห้องนี้รองรับ การนวดแบบคู่ได้โดยจัดเตียงไว้ 2 ที่ ห้องแบ่งออกเป็น 2 zone คือ เปียกและแห้ง ในส่วนแห้ง ก็ จะเป็นเตียงนวดเหมือนทั่วไป สามารถมองเห็นวิวข้างนอกได้ ส่วนเปียกก็ จะเป็นเตียงที่มีเบาะ เป็นเบาะยาง มีขาเป็นอะลูมิเนียมทำความสะอาดและเปลี่ยนได้ ผู้ใช้จะขึ้นไปนอนบนเตียง แล้วจะมีพนักงานคอยยื่นฉีดน้ำใส่ผู้ใช้บริการ สลับกับการยื่นให้ฉีด จะมีการนวดสลับระหว่างนวดน้ำกับ นวดมือ

สำหรับผู้ที่จะใช้ spa นั้น หลังจากเปลี่ยนชุดจาก locker แล้วก็สวมเสื้อคลุมออกมาในส่วน นี้ ผู้ใช้ ก็จะถอดเสื้อคลุมไว้กับเก้าอี้ที่จัดเตรียมไว้ให้ แล้วก็เดินไปอาบน้ำล้างตัวก่อน หลังจากนั้น ก็จะลงไป Jacuzzi หรือ บ่อ current สลับกับการลงบ่อน้ำเย็น

ข้อเด่นของในส่วนนี้คือ เป็น spa ที่เป็นกึ่ง outdoor เรียกว่า garden spa คืออยู่ในชั้นที่ เปิดโล่ง 2 ชั้น แต่มีพื้นของชั้น บนเป็นเสมือนหลังคาคลุม จึงได้รับแสงและลมอย่างเต็มที่ เกิด ความรู้สึกที่สดชื่นและดีต่อสุขภาพ

### การใช้วัสดุและสี

เราจะเน้นในส่วนที่เป็น ห้องนวด และ garden spa

ห้องนวดแบบเปียก ขนาด 4 x 6 เมตร

พื้น ในส่วนเปียกเป็นหินแกรนิต ในส่วนแห้งเป็นไม้

ผนัง ในส่วนเปียกเป็นหินอ่อน ในส่วนแห้งเป็นผนังกรุผ้า

เพดาน ฝ้าฉาบเรียบ

สี ที่ใช้เป็นสีธรรมชาติ เช่น น้ำตาล เทา และสีของไม้สีเข้ม

garden spa

พื้น ในส่วนที่เป็นบ่อ พื้นจะเป็น หินแกรนิตที่ไม่ขัดเรียบ

ในส่วนที่เป็นส่วนนั่งพักคอยข้างสระจะปูเป็นพื้นไม้ที่เว้นร่องให้น้ำซึมผ่านได้ เนื่องจากบางที่ฝนก็ สาดเข้ามา

ผนัง เป็นหินแกรนิต

สี ที่ใช้เป็นสีธรรมชาติเหมือนกันคือ เช่น ครีมน้ำตาลอ่อน เทา และสีของไม้

วัสดุ ที่น่าสนใจคือ กระจกที่ใช้กันเป็นแนวรั้วระเบียง กันไม่ให้ตกลงไป แต่ก็ยังสามารถรับชมวิวขณะใช้บริการได้อย่างเต็มที่

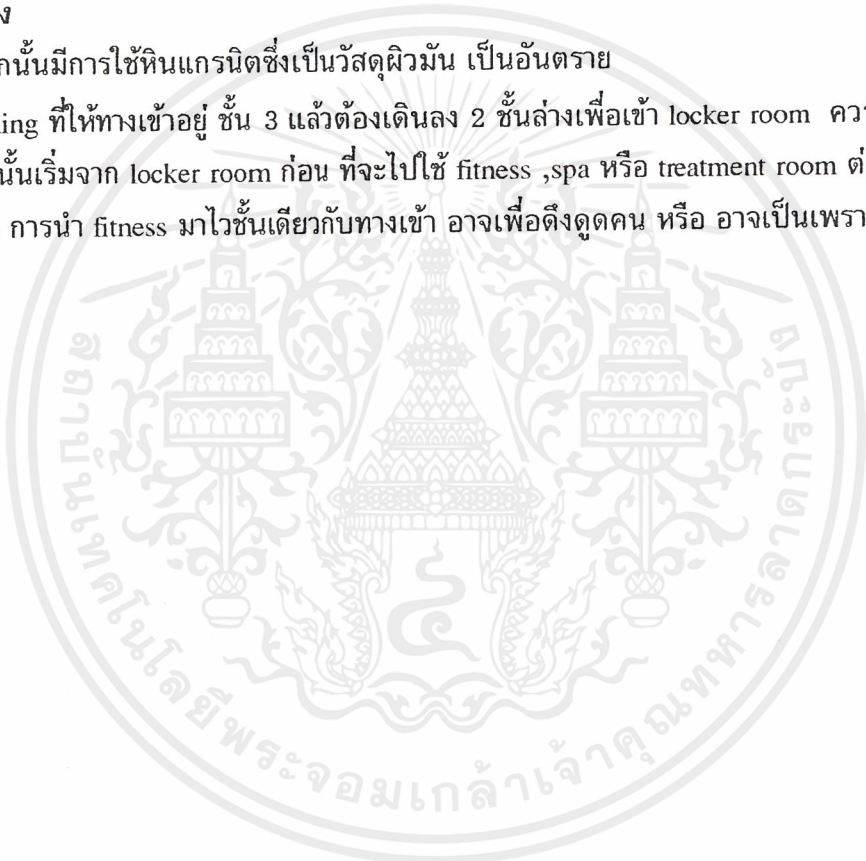
## วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง

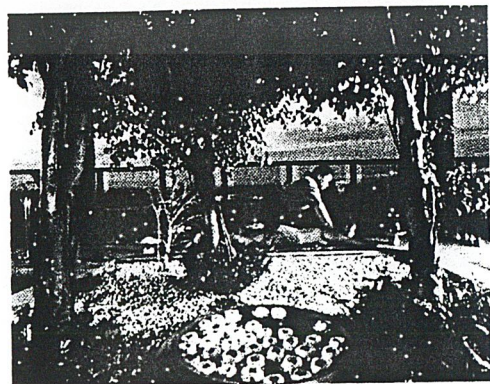
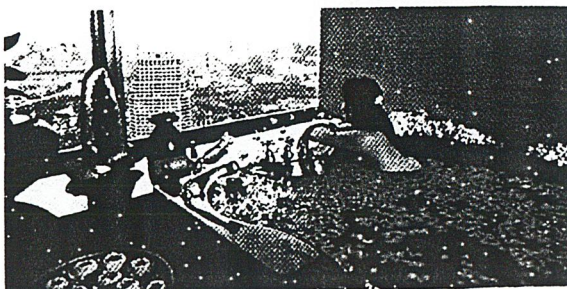
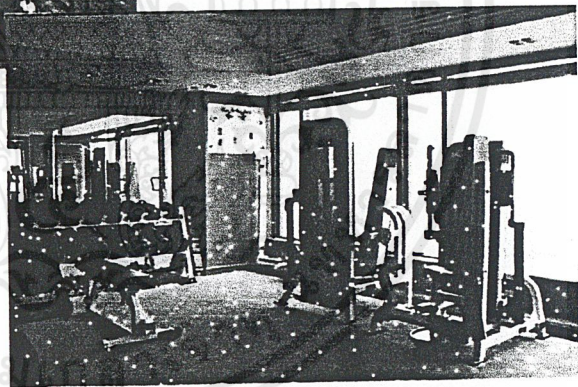
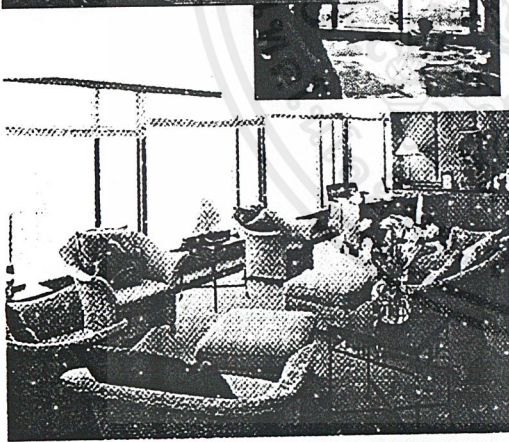
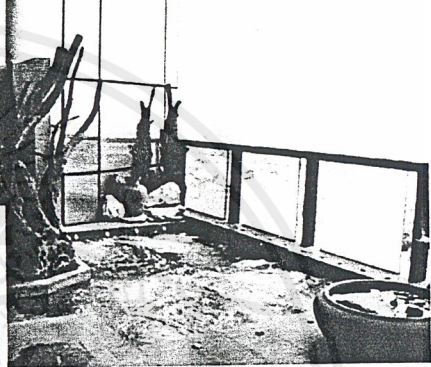
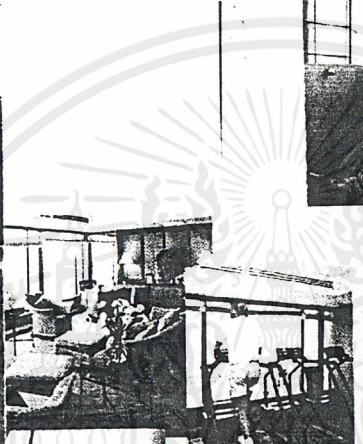
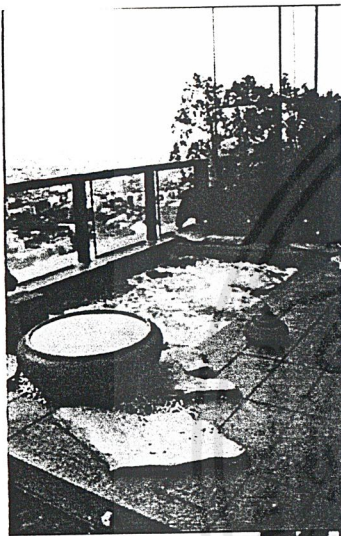
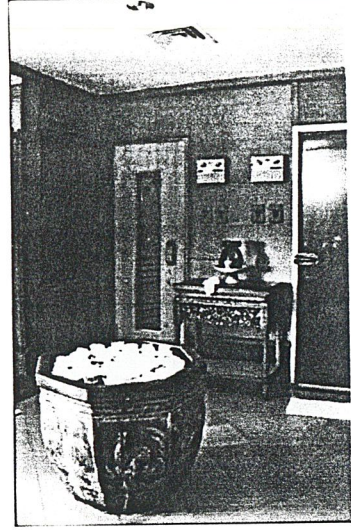
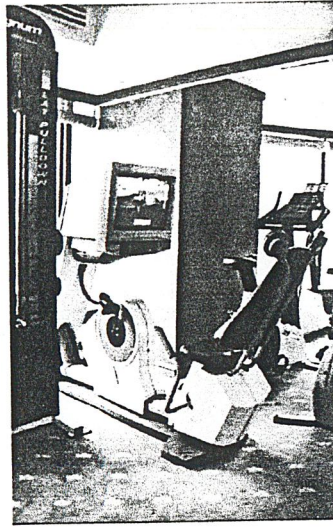
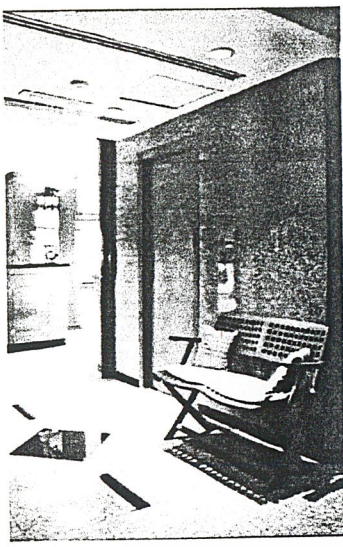
### ข้อดีและการนำไปใช้

1. เนื่องจากอาคารมีพื้นที่จำกัด ทำให้ต้องจัดส่วนต่างๆ ออกเป็น ชั้น ๆ มีการแก้ปัญหาที่ดีในการนำ spa ไปไว้ข้างนอกและจัดเป็น garden spa
2. จากเรื่องเนื้อที่ที่จำกัดและการที่อยู่บนอาคารสูง การเปิดผนังรอบเป็นกระจกสามารถทำให้รับวิวได้อย่างเต็มที่ เป็นการลดความรู้สึกเล็กของพื้นที่ลงได้มาก อีกทั้งยังให้ความรู้สึกพักผ่อนและบรรยากาศที่ดีมากยิ่งขึ้น
3. การจัด zoning โดยให้ locker อยู่ ชั้นล่าง และ ห้องนวดอยู่ ชั้นบน

### ข้อควรปรับปรุง

1. ในส่วนเปียกนั้นมีการใช้หินแกรนิตซึ่งเป็นวัสดุผิวมัน เป็นอันตราย
2. การจัด zoning ที่ให้ทางเข้าอยู่ ชั้น 3 แล้วต้องเดินลง 2 ชั้นล่างเพื่อเข้า locker room ควรจัดให้ ทางเข้านั้นเริ่มจาก locker room ก่อน ที่จะไปใช้ fitness ,spa หรือ treatment room ต่อไป (แต่คาดว่า การนำ fitness มาไว้ชั้นเดียวกับทางเข้า อาจเพื่อดึงดูดคน หรือ อาจเป็นเพราะพื้นที่จำกัด)





เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ศูนย์ธรรมชาติบำบัด บัลวี

### ที่ตั้ง

191/3 ซอยระนอง 1 ถนนพระราม 6 พญาไท กทม. 10400 โทร 279-6943 279-6972 279-5658 FAX : 618-2751

<http://www.balavi.co.th> e-mail [balavi@samart.co.th](mailto:balavi@samart.co.th)

### ประเด็นที่ต้องการ

1. องค์ประกอบของศูนย์ธรรมชาติบำบัด
2. เวลาที่ใช้ทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ

### องค์ประกอบ

1. ทางเข้า เคาน์เตอร์ต้อนรับ
1. locker room
2. Sauna และตู้อบสมุนไพร
3. Jacuzzi
4. สระว่ายน้ำ
5. Fitness
6. Floor exercise
7. Yoga
8. ห้องนวด
9. ห้องปฏิบัติสมาธิ
10. ศาลาสำหรับฝึกโยคะ
11. สวนสำหรับฝึกไทเก๊ก
12. ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ
13. ร้านค้าจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพ

### ลักษณะการให้บริการ

เปิดบริการ 8.30-21.00 น.

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดแห่งนี้ ได้ประยุกต์มาจากอาคารเรือนไทย ซึ่งเป็นบ้านพักอาศัยเดิม ให้เป็นศูนย์สุขภาพธรรมชาติบำบัดขึ้น โดยต่อเติมอาคารทรงจีน ไว้ใช้สอยพื้นที่สำหรับสวน โยคะ ว่ายน้ำและส่วนสำนักงาน ส่วนอาคารเดิมสำหรับทำบ้านกึ่งไว้สำหรับส่วนอบรม ออกกำลังกาย นวดตัว และร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บัลวีเป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัด จัดตั้งขึ้นเพื่อสนองความต้องการของผู้นิยมธรรมชาติบำบัด ที่มีมากขึ้น เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดครบวงจรแห่งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พร้อมด้วยกรรมวิธีทางธรรมชาติอันประยุกต์เอาหลักส่งเสริมสุขภาพให้ปรากฏเป็นจริงในเชิงปฏิบัติ ด้วยหลักธรรมชาติบำบัด 3 ประการ คือ

1. ควบคุมอาหาร
2. ออกกำลังกาย คลายความเครียด
3. ปฏิบัติสมาธิ

มีการจัดหลักสูตรสุขภาพ มีโครงการจัดแบบ 10 วัน ครั้ง และแบบ 5 วัน โดยหลักสูตรธรรมชาติบำบัดได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับอายุคนแต่ละอายุ และโรคภัยไข้เจ็บแต่ละอย่างเป็นราย ๆ ไป

- การล้างพิษควบคุมอาหาร กินอาหารสุขภาพหรืออาหารหลักสูตรล้างพิษแล้วแต่กรณี
- ฟังบรรยาย หัวข้อบรรยายครอบคลุมการรอบเพื่อสุขภาพ สมานกับสุขภาพ การปรุงอาหารระหว่างล้างพิษ อาหารสุขภาพสำหรับชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตัวเพื่อรักษา มะเร็ง ประโยชน์ของวิตามินและอาหารเสริม วารีบำบัดกับชีวิตประจำวัน เกษตร ธรรมชาติและโยคะเพื่อสุขภาพ
- ฝึกกำลังใจรักษาโรค
- กายบริหารด้วยอุปกรณ์ทันสมัย
- ฟลอร์แอโรบิค และไฮโดรแอโรบิค
- โยคะ ไทเก๊ก อาบแสงตะวัน
- ดนตรีบำบัด
- การบำบัดอาการต่างในแนวธรรมชาติ

สมาชิกที่มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นคนที่ทำงานหรืออาศัยในบริเวณ มาใช้บริการหลังเลิกงาน สำหรับผู้สูงอายุมักจะมาตอนกลางวันเพื่อใช้เวลาว่างตอนกลางวัน ลูกค้ำที่ขี้บรดมา จำเป็นต้องจอดรถไว้ใต้ทางด่วนใกล้ๆโครงการ(ทางด่วนไม่ส่งเสียงรบกวนเนื่องจากอยู่ห่างในระยะพอสมควร และอาคารมีการปลูกต้นไม้เยอะ)แล้วเดินเข้า ไปยังโต๊ะประชาสัมพันธ์เพื่อตรวจบัตรสมาชิกเข้า-ออก ก่อนแล้วถ้าจึงไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องน้ำที่มี locker เก็บ แล้วแยกไปทำกิจกรรมที่ตนเองต้องการ หากบางคนที่มาใช้บริการเครื่องออกกำลังกายก็อาจไม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า เมื่อใช้บริการในส่วนต่าง ๆ เสร็จ ก็เปลี่ยนเสื้อผ้า อาจแวะทานอาหารที่ครัวธรรมชาติก่อนแล้วจึงกลับบ้าน

### บริการที่จัด ( program )

1. อดเพื่อสุขภาพ (Fasting for health) วิทยาการประยุกต์จากแอนการตะ ซึ่งถูกปรับเปลี่ยนโดยนักธรรมชาติบำบัดชาวอังกฤษและได้รับการบุกเบิกฉากใหม่ของสุขภาพแบบไทยจากทิวร์ล้างพิษ
2. ครัวธรรมชาติ ( Organic kitchen)อาหารปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค สอดคล้องกับหลักอาหารถูกส่วน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การบริหารบำบัด (Health exercise) วางแผนออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคน ภายใต้การควบคุมของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
4. มวยจีนและโยคะ
5. ดนตรีบำบัด (Taichi and Yoga) เสียงเพลงเพื่อผ่อนคลายและดนตรีเพื่อบริหารการหายใจ
6. วารีบำบัด (Hydro therapy) ศิลปะล้าลึกจากยุคกรีก และโรมัน ประยุกต์เป็นศาสตร์ทันสมัย ด้วยปรมาจารย์ชาวเยอรมัน
7. นวดรักษา (Massage therapy) ผสมผสานการนวดตำรับยุโรปและการนวดของไทย สู่เอกลักษณ์แห่งการนวดรักษาตัว
8. สมาธิบำบัด (Meditation cure) สมาธิ-สะพานสู่ ปรมาติภูมิ หากหวนคืนสู่การบำบัดทางกายเพื่อใจสงบ
9. เสริมสุขภาพกับแสงตะวัน (Solar therapy) ตูดซับอนุภาพอันมีคุณค่าต่อสรรพชีวิตจากดวงตะวัน เป็นศาสตร์จากชมพูทวีป

### อัตราค่าบริการ

	1 ปี	6 เดือน	3 เดือน
อัตราปกติ	22,000	13,000	7,800
อัตรา after work	14,600	8,600	5,200
อัตราเสาร์,อาทิตย์	14,600	8,600	5,200
อัตราสำหรับสมาชิกเดิม	19,700	11,900	6,900

ตัวอย่างตาราง program 12 ครั้งภายใน 3 เดือนเพียง 3000 บาท

1. Aerobic class
2. Yoga Class
3. Music for health and Relaxation Class
4. ดนตรีเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย
5. Taichi Class
6. Hydro-aerobic Class

### ค่าบริการโปรแกรมล้างพิษ

ล้างพิษ 10 วัน	อัตราปกติ	29,500
ล้างพิษ 5 วันแรก	อัตราปกติ	18,500
ล้างพิษ 5 วันหลัง	อัตราปกติ	12,000

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เวลาที่ใช้

เวลาที่ใช้สามารถเทียบเคียงได้จากตารางเวลาการเรียน ซึ่งตกอยู่ที่ประมาณ 1 ชั่วโมง

### ตารางกิจกรรมบลวี

วันจันทร์	10:00-11:00	ไฮโดรแอโรบิค	18:00-19:00	ดนตรีบำบัด
วันอังคาร	11:00-12:00	แอโรบิค	18:00-19:00	ไทเก๊ก
วันพุธ	10:00-11:00	ไฮโดรแอโรบิค	18:00-19:00	ชี่กง
วันพฤหัสบดี	18:00-19:00	แอโรบิค	18:00-19:00	ไฮโดรแอโรบิค
วันศุกร์	14:00-15:00	โยคะ	18:00-19:00	โยคะ
วันเสาร์	11:00-12:00	แอโรบิค	16.30-17:30	โยคะ
	14:00-15:00	โยคะ	18:00-19:00	ไฮโดรแอโรบิค
วันอาทิตย์	09:00-12:00	Children Health	16:30-17:30	โยคะ
			18:00-19:00	แอโรบิค

ไฮโดรแอโรบิค	1 ชม.	ชี่กง	1 ชม.
ดนตรีบำบัด	1 ชม.	โยคะ	1 ชม.
แอโรบิค	1 ชม.	Children Health	3 ชม.
ไทเก๊ก	1 ชม.		

### สายงานบริหาร

ผู้อำนวยการศูนย์	1 คน
ฝ่ายบริหาร	
พนักงานบัญชี	1 คน
พนักงานจัดซื้อ	1 คน
ประชาสัมพันธ์	2 คน
ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา	
Trainer	4 คน
Therapies	2 คน
ฝ่ายโภชนาการ	
นักโภชนาการ	1 คน
แม่ครัว	2 คน
พนักงานบริการ	3 คน
ฝ่ายธุรการ	
แม่บ้าน	2 คน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วัสดุที่ใช้ แสงและสีที่ใช้

- ห้องจัดอบรม เนื่องจากพื้นที่จำกัด ห้องนี้ถูกนำไปใช้ร่วมกับห้องแอโรบิค โดยทำห้องเก็บอุปกรณ์-เก้าอี้ขึ้นมา
 

พื้น	พรมสีเทาอมชมพู
ผนัง	ยิปซัมฉาบปูเรียบ และกระຈกบานเลื่อน
เพดาน	เป็นใต้ถุนของเรือนไทย เพดานจึงเป็นโครงสร้างพื้นไม้ของเรือนไทย
แสง	ไฟฟลูออเรสเซนต์ แต่เมื่อเข้าไปแล้วกลับพบว่าแสงไฟไม่สว่างเพียงพอ เนื่องจากเพดานห้องต่ำ
- ห้องนวด
 

พื้น	ไม้ ในลักษณะพื้นบ้านเรือนไทย เพราะอยู่บนเรือนไทย
ผนัง	เป็นฝาผนังของเรือนไทยเช่นกัน
เพดาน	ฝ้าที่บาร์ที่มีการซ่อนโครง
แสง	หลอดมีไส้ ให้แสงเฉพาะจุด
- ห้องน้ำ-อบสมุนไพร-ชาน้ำ-แช่น้ำ
 

พื้น	ทรายล้าง
ผนัง	กระเบื้องเซรามิคสีขาวสลับกับ glass block
เพดาน	เพดาน ค.ส.ล. ฉาบปูนเรียบ
แสง	หลอดมีไส้
- ห้องโยคะ-ไทชิ-aerobic
 

พื้น	พื้นไม้ปาร์เกต์ ชัดเงา ทำความสะอาดเงา
ผนัง	โดยรอบแล้วเปิดเป็นกระຈกบานเลื่อน ที่ติดมุ้งลวด ให้ลมผ่านได้ตลอด
เพดาน	ฝ้าที่บาร์
แสง	หลอดฟลูออเรสเซนต์
- ห้องอาหารสุขภาพ
 

พื้น	กระเบื้องดินเผารูปหกเหลี่ยม
ผนัง	ฉาบเรียบทาสีขาว แต่ส่วนใหญ่ ติดกระຈกบานเลื่อนให้แสงเข้า
เพดาน	ยิปซัมบอร์ด ฉาบเรียบ
แสง	กล่องโคมฟลูออเรสเซนต์

## วิเคราะห์ข้อดีที่ควรนำไปใช้และข้อควรปรับปรุง

### ข้อดีและการนำไปใช้

1. การให้ห้องโยคะ เปิดโล่ง รับวิวและอากาศได้

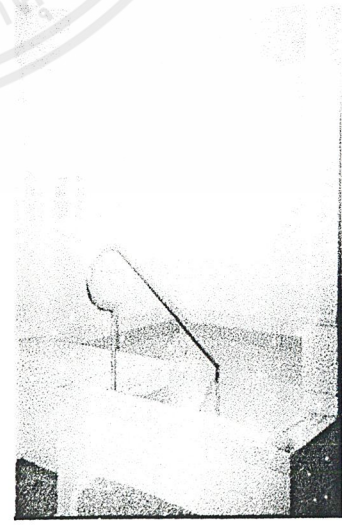
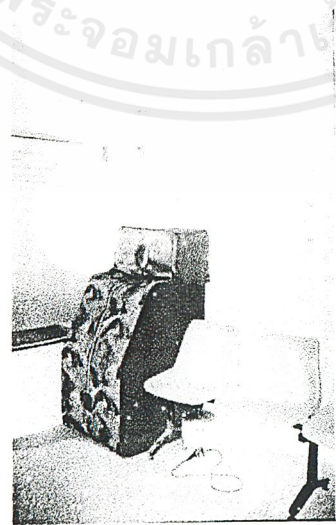
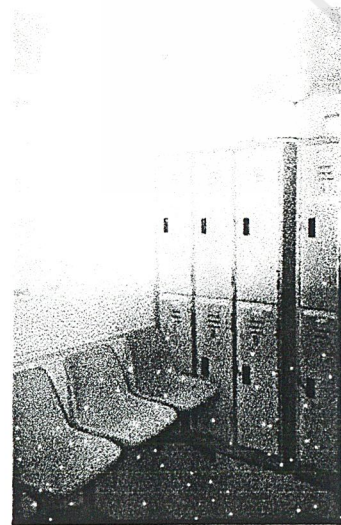
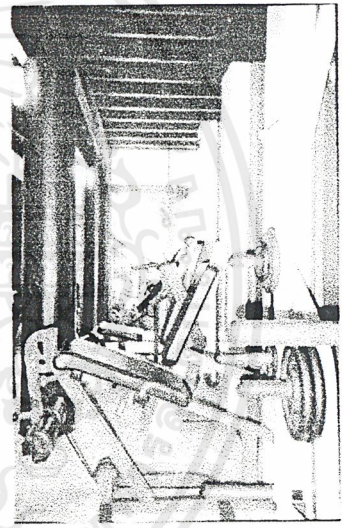
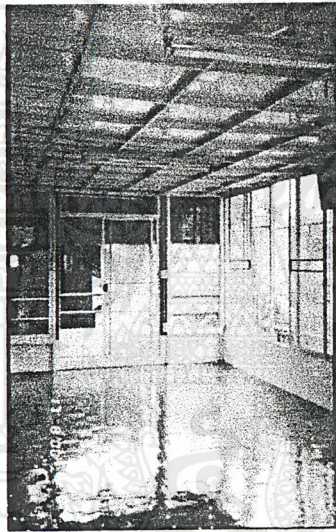
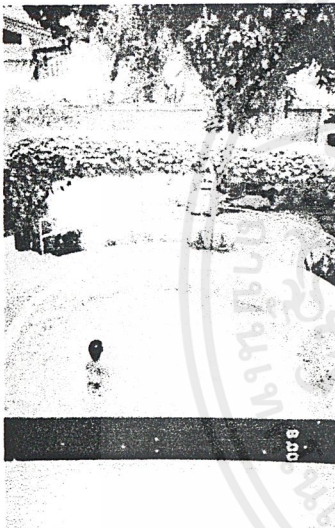
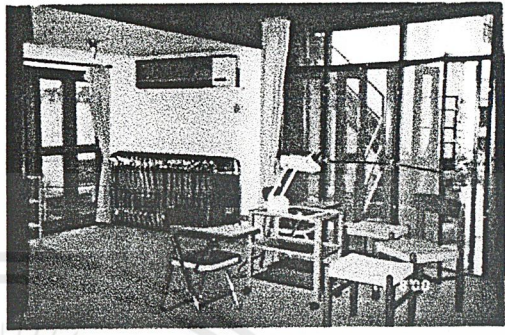
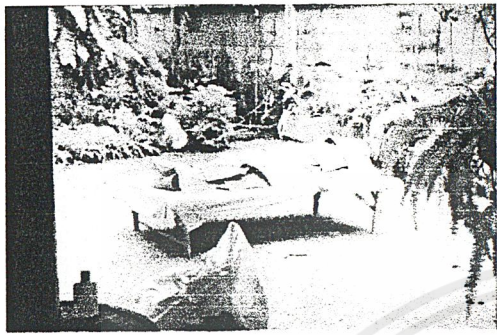
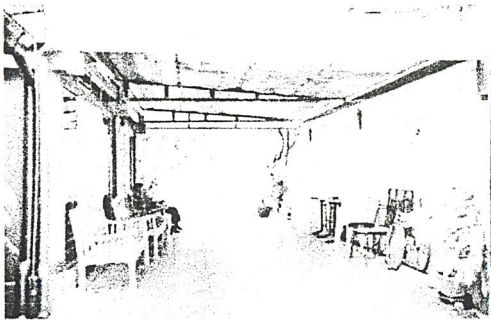
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ข้อควรปรับปรุง

1. การใช้ห้องอบรวมกับห้องแอโรบิค ควรแยกเป็นสัดส่วนที่ชัดเจนเพราะพฤติกรรมผู้ใช้ต่างกัน
2. เตียงนวด ต้องเหยียบตั้งขึ้นไป ไม่เหมาะกับคนท้อง
3. locker สำเร็จรูปเป็นโลหะ อยู่ในห้องน้ำทำให้สนิมขึ้นง่าย
4. เนื่องจากอาคารเป็นโรงรถเก่า ทำให้ทางเข้าไม่น่าสนใจ
5. ตู้อบ ใช้แบบตู้อบสมุนไพร ทำให้รับบริการได้น้อย เมื่อเทียบกับผู้ใช้ ควรเพิ่มจำนวน หรือใช้เป็น sauna หรือ steam แทน
6. แก้วทานอาหารเป็นเหล็กนึ่งไม่ค่อยสบาย สำหรับคนท้อง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

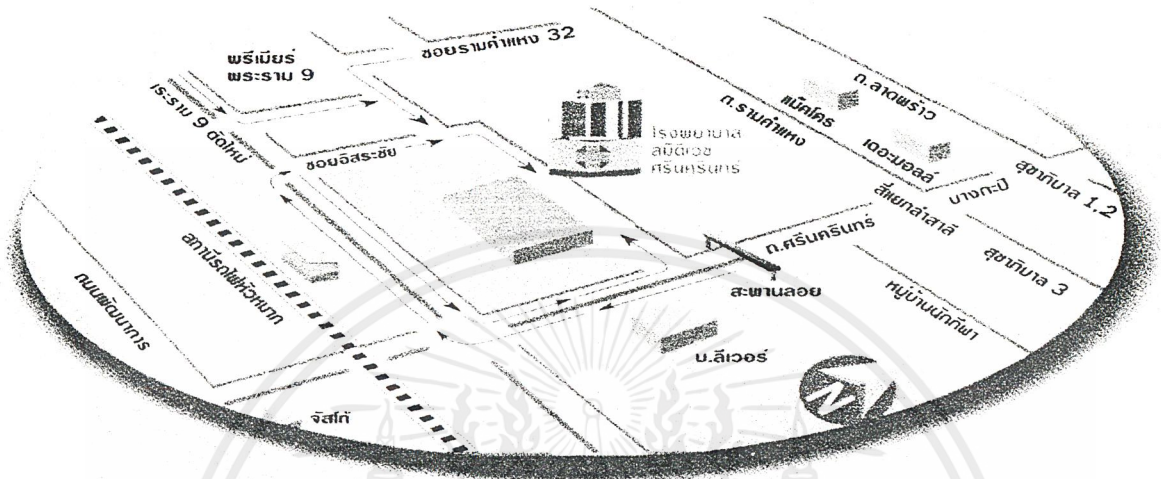


## บทที่ 4 การวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วิเคราะห์ที่ตั้ง และสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการออกแบบ

### ที่ตั้งของโครงการ



### เหตุผลการเลือกที่ตั้ง

1. ยังมีพื้นที่ว่างเหลืออยู่มาก
2. การคมนาคมสะดวกทั้งรถยนต์และรถประจำทาง
3. อยู่ใกล้กับเขตพักอาศัยที่หนาแน่น และสามารถรองรับผู้มาใช้บริการได้จากหลายส่วน ทั้งจากทางถนน พัฒนาการ กรุงเทพมหานคร อ่อนนุช รามคำแหง และพระรามเก้า
4. อยู่ใกล้โรงพยาบาลถึง 3 แห่ง คือ รพ.สมิติเวชศรีนครินทร์ รพ. รามคำแหง และวิภาวดีเเคะ ซึ่งสามารถรองรับการคลอดหรือกรณีฉุกเฉินได้อย่างรวดเร็ว

### รูปร่าง

เป็นรูปคล้ายสี่เหลี่ยมผืนผ้าทอดตัวแนวตะวันออก-ตะวันตก

ทิศเหนือ ถนนเข้าโครงการและพื้นที่โล่ง

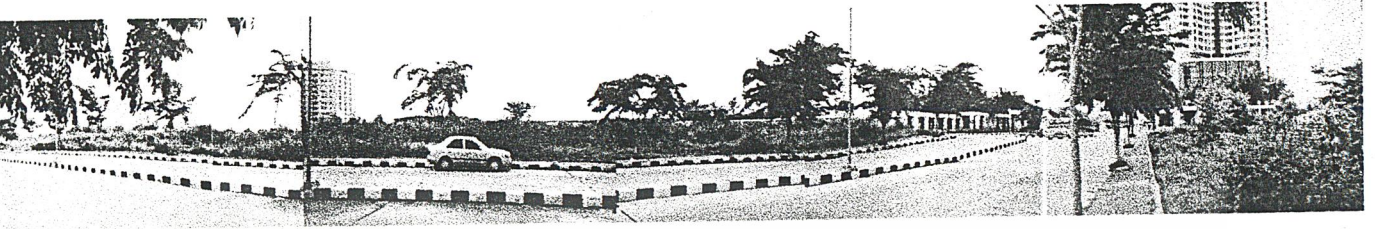
ทิศตะวันออก พื้นที่โล่ง

ทิศตะวันตก โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์

ทิศใต้ พื้นที่โล่ง

## แหล่งชุมชนและสถานที่ในบริเวณใกล้เคียง

ทิศเหนือ	ถนนรามคำแหง โรงพยาบาล สมิตเวช สุขุมวิท โรงพยาบาลรามคำแหง
ทิศตะวันออก	ถนนศรีนครินทร์ และหมู่บ้านนักกีฬา
ทิศตะวันตก	ถนนเส้นทางลัดซอยอิสระชัยและหมู่บ้านเสรี
ทิศใต้	ถนนพระรามเก้าตัดใหม่ โรงพยาบาลวิภาวดีไอเคเดะ และที่พักอาศัย floraville



## เส้นทางคมนาคมหลักและการเข้าสู่โครงการ

### ทางเข้าหลัก

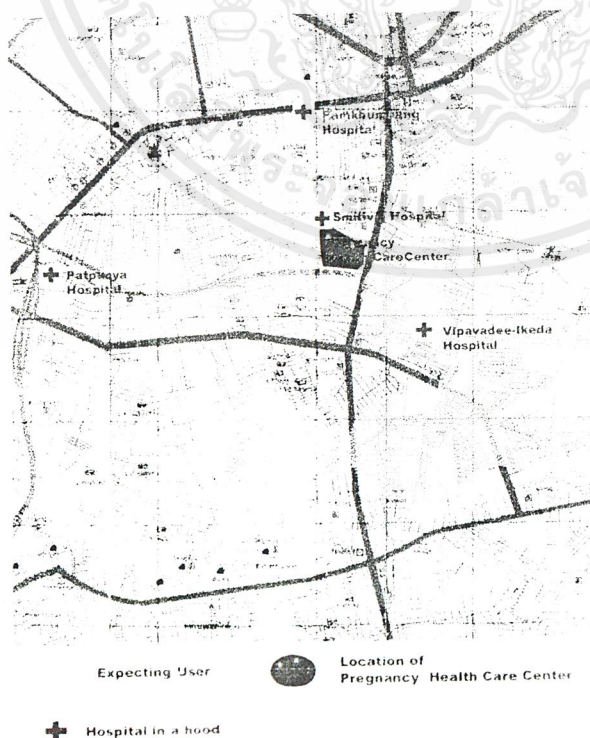
จากถนนศรีนครินทร์ขาเข้า อยู่ห่างจากแยกพัฒนาการประมาณ 1 กม. ทางด้านซ้ายมือ แล้วเดินทางเข้าสู่ถนนในโครงการอีกประมาณ 300 เมตร

### ทางเข้ารอง

จากถนนพระราม 9 ตัดใหม่ ก่อนถึงแยกศรีนครินทร์ มีถนนอิสระวัยทางซ้ายมือ แล้วเดินทางเข้าสู่โครงการประมาณ 500 เมตร

### การคมนาคมหลัก

โดยรถเมล์ที่วิ่งผ่านถนนศรีนครินทร์ คือ สาย 40 207 145 ปอ. 20 145 และ ปอ.พ. 15 ลงหน้าทางเข้าโครงการ และมีรถรับสองแถววิ่งเข้าออก รับ-ส่งจากโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## วิเคราะห์ลักษณะอาคารที่นำมาใช้

### เงื่อนไขและหลักการเลือกอาคาร

1. องค์ประกอบของโครงการจำเป็นที่จะต้องมี
  - 1.1 สระว่ายน้ำ
  - 1.2 ห้องออกกำลังกาย ซึ่งต้องเป็นห้องที่ใหญ่พอสมควรที่คนท้องประมาณ 20 คนสามารถนอนได้
  - 1.3 ห้องกิจกรรมและการสาธิต ที่พอจะรับคนประมาณ 10-20 คนเข้าไปได้
  - 1.4 ห้องจัดอบรม ที่พอจะรับคนประมาณ 10-20 คนเข้าไปได้
  - 1.5 ห้องอาหารสำหรับผู้ที่มาใช้บริการ
  - 1.6 สวนหรือส่วนที่สามารถ เดินเล่นเพื่อออกกำลังกาย หรือพักผ่อนได้
2. ข้อห้ามสำหรับคนท้องคือ ห้ามขึ้น-ลง บันไดบ่อยๆถ้าไม่จำเป็น นอกจากกรณีที่ครรภ์มีอายุมากและแข็งแรงมาก เนื่องจากมีการเสี่ยงต่อการแท้ง และการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงจำเป็นต้องใช้อาคารที่แผ่ในแนวราบ ไม่สูงนักเพื่อที่ว่า เมื่อเกิดกรณีจำเป็น คนท้องจะได้ไม่ต้องขึ้นบันไดมาก
3. อาคารที่สามารถมองเห็นได้ทั่วถึง เพื่อความปลอดภัยในกรณีฉุกเฉิน จึงจำเป็นที่จะต้องใช้อาคารที่มีลักษณะเป็น court ตรงกลาง เพื่อที่จะสามารถมองเห็นได้ทั่วอาคารที่มีลักษณะเหมาะสมนั้นมีอยู่ 2 อาคาร คือ อาคาร ธนาชิตี คลับเฮาส์ และอาคาร ปัญญาเนเชอรัลปาร์ค สปอร์ต คอมเพล็กซ์ จึงนำอาคารทั้งสองมาให้คะแนนเปรียบเทียบกัน

เงื่อนไข	ธนาชิตี	หมายเหตุ	ปัญญา	หมายเหตุ
อาคารต้องมีอากาศปลอดโปร่ง ถ่ายเทได้สะดวก ไม่อึดอัด อับชื้น ร้อนจัด	4		5	
อาคารจะต้องไม่มีบันไดที่สูงชัน และจะต้องมีชานพัก มีราวบันได ความสูงไม่เกิน 3 ชั้น เพื่อกรณีลิฟต์ชนส่งชัตช้อง	2	อาคารมี 4 ชั้น บันไดชันและไม่ มีชาน	5	มีแค่ 2 ชั้น บน ไตไม่ชัน
อาคารต้องมีช่วงกว้างของเสาเพียงพอที่จะทำเป็นห้องกิจกรรม คือ ตั้งแต่ 6-8 เมตร ขึ้นไป	5	8 เมตร	3	6 เมตร
กลุ่มอาคารต้องมีสระว่ายน้ำ หรือมีโครงสร้างที่สามารถรองรับสระว่ายน้ำได้	5		5	
กลุ่มอาคารควรมีสวนกีฬาประเภทสนามเทนนิส และสนามกีฬาในร่ม	3	ร้อน อยู่บนชั้น 2	5	อยู่ในร่ม ชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความสูงของ clear ภายในไม่ควรมากกว่า 3.5 เมตร	3	ส่วนใหญ่ 4 เมตรขึ้นไป	5	ประมาณ 3 เมตร
ต้องการอาคารที่มีลักษณะเป็น court ตรงกลาง	5	เป็นตัว u	4	เป็นตัว v
ควรมีพื้นที่ทำสวนพักผ่อน หรือมีพื้นที่เพียงพอที่จะปลูกต้นไม้ให้ความร่มรื่น	2	ไม่มีพื้นที่เลย	5	ยังมีพื้นที่มาก
พื้นที่ใช้สอยภายในควรอยู่ระหว่าง 4800-5500	3	8000	5	5500
	32		42	

## Building

อาคารที่นำมาใช้คือ อาคาร ปัญญา แนนเซอร์ล พาร์ค สปอร์ต คอมเพล็กซ์ ในส่วนอาคาร sport center ซึ่ง ตั้งอยู่ในโครงการปัญญา แนนเซอร์ลพาร์ค 99/1 หมู่ 6 ถนนปัญญา-แนนเซอร์ล พาร์ค รามอินทรา กม.9 บึงกุ่ม กทม. 10230 โทร. 943-0000-24 (ทางเข้า Safari world ถ. รามอินทรา กม. 9) ออกแบบโดยบริษัท DESIGN 103 LTD.

### วิเคราะห์อาคาร

#### รูปร่างลักษณะของอาคาร (shape & form)

ลักษณะทั่วไป อาคารเป็นอาคารแผ่ราบความสูง 2 ชั้น มีลักษณะเป็นปีกนกแผ่ออก 2 ข้างจาก hall ตรงกลาง ทำมุมกัน 90 องศา เว้นเนื้อที่ตรงกลางเป็น court สำหรับสระว่ายน้ำ ทางด้านซ้ายของอาคารจะมี กลุ่มอาคารโรงยิมใหญ่ 2 อาคารมาเกาะติดเข้ากับตัวอาคารหลัก ซึ่งในการทำศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์นี้เราจะไม่นำอาคารโรงยิมดังกล่าวมาใช้ แต่จะใช้พื้นที่ตรงนั้นเป็นพื้นที่ส่วนสุขภาพ เพื่อการพักผ่อนสำหรับผู้มาใช้บริการแทน

การเข้าสู่ตัวอาคารนั้นจะเข้าจากทางด้านหน้า โดยเมื่อเข้ามาแล้วจะเป็น hall สูง 13 เมตร เปิดเป็น skylight แล้ว hall นี้จะเป็นตัวจ่ายไปยังปีกทั้งสองข้างของอาคารต่อไป โดยใช้ corridor ที่ฝั่งในของอาคาร โดย corridor นี้จะล้อมรอบ court ของสระว่ายน้ำ จึงทำให้ ผู้ที่เดินผ่านไปมามองเห็นสระน้ำได้ตลอดเวลา

แต่เนื่องจากการแบ่ง อาคารเป็น 2 ปีกนั้นเป็นตัวเงื่อนไขในการแบ่ง zoning ของโครงการศูนย์ส่งเสริมสตรีมีครรภ์ออกเป็น 2 ส่วน ดังจะกล่าวในบทต่อไป

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### การวางตัวของอาคาร (Orientation)

เดิมอาคารมีการวางตัวในแนว ตะวันออก-ตะวันตก มีผลให้อาคารทางทิศตะวันออกได้รับแดดได้อยู่ตลอดทั้งวัน ส่วนที่ได้รับลมก็จะมีเพียงอาคารทิศตะวันตก เนื่องจากหันหน้ารับลม แต่อาคารทางทิศตะวันออกนั้นหันข้างให้กับลมจึงทำให้ได้รับลมน้อยลง

- อาคารมีการเชื่อมต่อ outdoor กับ indoor ด้วยวิธี การใช้จั่วหน้า ซึ่งยื่นออกจาก drop off ตรงโรงทางเข้า เปิดเป็น open air ที่มีหลังคา skylight คลุม และเปิด open air ตลอดจนถึงทางเดินรอบ (corridor)
- ทิศทางการวางอาคารแบบเดิม ทำให้อาคารรับลมได้ตลอดเวลา

### ประโยชน์ใช้สอย

อาคารหลังนี้เป็นอาคาร Natural sport complex ซึ่งมีส่วนประกอบเดิมของอาคารดังนี้

#### 1.1 อาคารชั้นล่าง ประกอบด้วยส่วนใช้สอยดังนี้

- hall-corridor เป็นทางเดินเชื่อมระหว่างปีกซ้ายและปีกขวา
- information office
- restaurant
- locker room
- squash court
- Gymnasium ที่ประกอบด้วย tennis court และ badminton court
- และอาคารส่วนบริการ

#### 1.2 อาคารชั้นบน ประกอบด้วยส่วนใช้สอยดังนี้

- office
- ห้องประชุม
- ห้อง pantry
- ห้องควบคุมการติดต่อบระบบคอมพิวเตอร์
- corridor เป็นทางเดินเชื่อมระหว่างปีกซ้ายและปีกขวา
- function room
- terrace ซึ่งเชื่อมต่อกับ function room

### ทางเข้าอาคาร (Accessibility & circulation)

การเข้าสู่ตัวอาคารนั้นจะเข้าจากทางด้านหน้านี้ โดยเมื่อเข้ามาแล้วจะเป็น hall สูง 13 เมตร เปิดเป็น skylight แล้ว hall นี้จะเป็นตัวจ่ายไปยังปีกทั้งสองข้างของอาคารต่อไป จึงเป็นตัวเงื่อนไขในการแบ่ง zoning ของโครงการศูนย์ส่งเสริมสตรีมีครรภ์ออกเป็น 2 ส่วน ดังจะกล่าวในบทต่อไป

**ทางเข้าหลัก** คือทางด้านหน้าที่มีชายคายื่นออกมาที่ drop off โดยทางนี้จะเป็นทางเข้าหลัก สำหรับผู้จอดรถทางด้านทิศ ตะวันออกเฉียงเหนือ

**ทางเข้ารอง** คือทางเข้าจากทางด้านที่จอดรถทางด้านทิศเหนือ โดยจะเข้าผ่านสู่อาคารใน บริเวณข้าง hall และจะนำไปสู่ปีกทางด้านทิศตะวันตก

**ทางเข้าสำหรับ sevice ต่าง ๆ**

- ทางเข้าด้านหลัง ทางท้ายปีกทิศตะวันตก โดยอนุญาตให้รถกอล์ฟและรถ บริการเท่านั้นที่ผ่านเข้าไปได้
- ทางเข้าทางด้านข้าง ทางปีกด้านซ้าย เป็นทางสำหรับพนักงานเข้าสู่ office และห้องพักพนักงาน
- ทางเข้าสำหรับ load สินค้า คือ ทางเข้าข้าง ๆ กับทางเข้ารอง โดยจะทำ ramp สำหรับ load สินค้าสู่บริเวณครัว ที่ต้องการ

### โครงสร้าง (construction)

ระบบโครงสร้าง คือ ระบบเสาและคานโดย

- ขนาดของเสาโดยทั่วไป คือ 0.40x0.40
- ระยะห่างระหว่างเสาอยู่ที่ 4.15 ม. ในส่วนทางเดิน และ 6.00 ม. ซึ่งเป็น scale public ขนาดกลาง ๆ ที่ให้ความรู้สึกอบอุ่นและเป็นกันเอง

### ความสูงของอาคาร

อาคารมีใช้เป็นอาคารสูง ด้วยเป็นไปตามเงื่อนไขและข้อกำหนดที่ต้องการในการเลือก อาคาร อาคารมีความสูง 2 ชั้น โดยอาคารยกสูงจากพื้นดิน 1.3-1.6 เมตร และมีการเล่น ระดับพื้นภายในอาคารในส่วน

- ชั้นล่าง มีความสูงจากระดับพื้นชั้นล่างถึงใต้ท้องคานเฉลี่ย 3.2 เมตร
- ชั้นบน มีความสูงจากระดับพื้นชั้นบนถึงใต้ท้องคานเฉลี่ย 3.6 เมตร

### การเปิดช่องแสงของอาคาร

อาคารมีการเปิดช่องแสงในทุก ๆ ทิศทาง และจะเน้นการเปิดช่องแสงที่ hall ทางเข้าหลัก นอกจากนี้เนื่องด้วย corridor ที่กว้างและรับแสงจึงทำให้อาคารดูมีแสงสว่างเพียงพอและโล่ง สะอาดตา

### การรับลมของอาคาร

เนื่องจากการวางตัวของอาคารดังกล่าว มีผลทำให้

- อาคารปีกซ้ายที่หันหน้าสู่ทิศ ตะวันออกเฉียงใต้ นั้นอับลมเป็นอย่างมาก
- อาคารทางปีกตะวันตกที่หันหน้าสู่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือทำให้ได้รับลมตลอดเวลา รวมทั้งลมยังพัดพาเอาความชื้นจากสระน้ำเข้าสู่ตัวอาคารทำให้อาคารฝั่งนี้ไม่ร้อนเลย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### แกนของโครงการ (Core of building)

อาคารไม่มีระบบ core ที่ไม่ตรงกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ อยู่เอียง ๆ กันในแต่ละชั้น ทั้งนี้เนื่องจากอาคารมีเพียงแค่ 2 ชั้นเท่านั้น ระบบ core จึงไม่เป็นที่น่าวิตกสำหรับอาคารหลังนี้

- ท่อsharp สำหรับระบบสุขาภิบาล ต่าง ๆ กระจายอยู่ทั่วไป ไม่สามารถทุบทิ้งได้
- ท่อระบายน้ำฝนจากหลังคา ที่ไหลลงสู่ท่อที่ฝังติดกับเสาทางด้านหน้าของอาคาร ซึ่งไม่สามารถทำการทุบทิ้งได้ หากเพียงแต่เปลี่ยนรูปของท่อเสาได้

### งานระบบ (Mechanical equipment)

เนื่องจากอาคารเป็น sport complex ที่มีองค์ประกอบใกล้เคียงกับของศูนย์สุขภาพสตรีมีครรภ์ อาคารนั้นมีอาคาร service ที่ปลายปีกอาคารฝั่งทิศตะวันตก เป็น mechanical room ใหญ่รองรับทั้งเรื่องสระว่ายน้ำ ระบบส่งน้ำ ระบบทำความร้อน หลัก ๆ ไว้แล้ว การทำอาคารใหม่จึงไม่พบปัญหามากนัก โดยรองรับระบบที่สำคัญจึงได้แก่

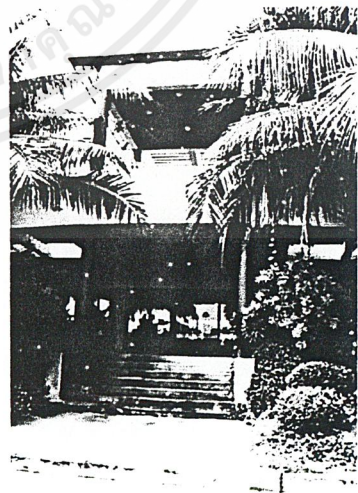
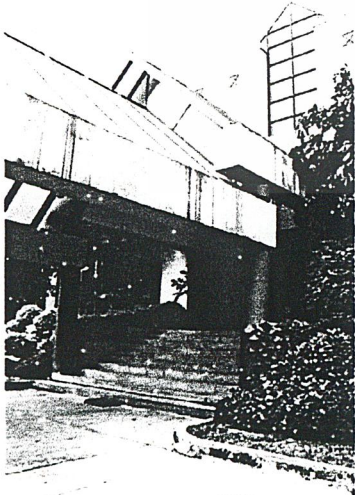
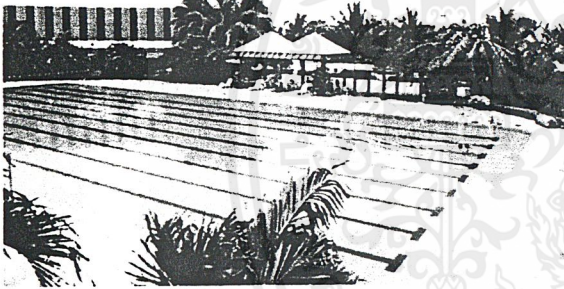
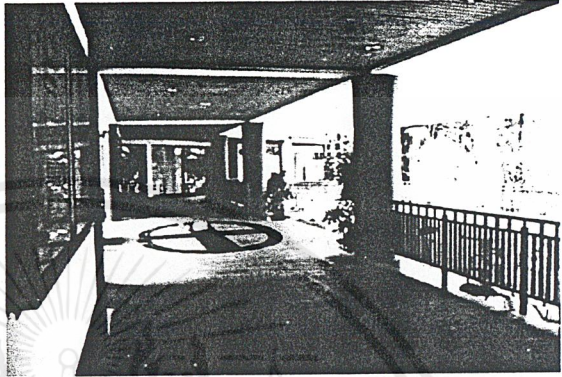
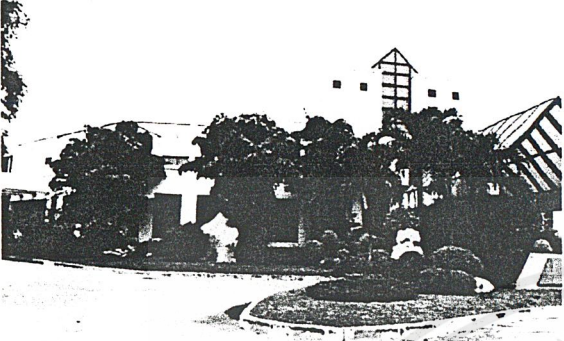
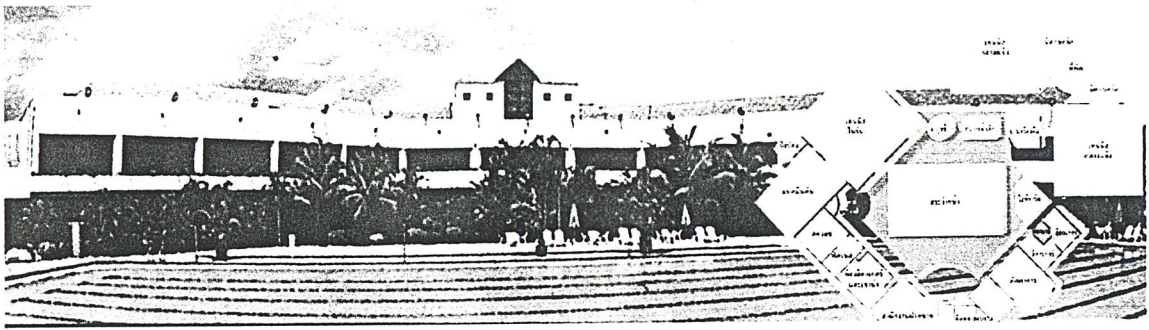
- ระบบสระว่ายน้ำ
- ระบบทำน้ำร้อนภายในโครงการ
- ระบบส่งน้ำ ซึ่งมีการเก็บกักน้ำไว้ใต้ดินและส่งขึ้นแบบ up feed
- ระบบบำบัดน้ำเสีย

ระบบอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องคำนึงถึงและจัดเตรียมสำหรับโครงการคือ

- ระบบปรับอากาศ ระบบปรับอากาศเดิมนั้นใช้ระบบ air chiller ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมียังห้อง A.H.U.
- ระบบสื่อสาร อาคารจัดเตรียมห้องสำหรับไฟฟ้าและระบบสื่อสารไว้ในส่วนทางเข้า service ทางปีกซ้าย เรียบร้อยแล้ว

### พื้นที่ใช้สอยและพื้นที่ว่างของอาคาร (Interior space)

อาคารมีลักษณะของ interior space คล้ายกับอาคารบ้านเรือน ซึ่งตรงตามเงื่อนไขที่เราต้องการ คือ เมื่อ ระยะเวลาสูงจาพื้นถึงท้องคานคือ ประมาณ 3.2-3.6 เมตร ซึ่งไม่ทำให้เกิดความรู้สึกโล่ง หรือภูมิฐานมากเกินไป ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง ทำให้ผู้ที่เข้ารับบริการของศูนย์เกิดความรู้สึกกล้าและมั่นใจที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น ให้ความเป็นกันเอง ความรู้สึกอบอุ่น และคุ้นเคยกันมากขึ้น ก็จะทำให้เกิดการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ เกิดเป็นสังคมใหม่ขึ้นตามแนวนโยบายที่ต้องการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การเปลี่ยนแปลงอาคาร

### การวางตัวของอาคาร (Orientation)

เนื่องจาก site ของโครงการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรีมีครรภ์นั้นมีการวางตัวในแนวเหนือใต้ เมื่อนำอาคารนี้ไปวางแล้ว จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนการวางอาคารใหม่ ให้วางตัวในแนวทิศตะวันออกเฉียงเหนือ-ตะวันตกเฉียงใต้แทน

	แบบเดิม	แบบใหม่
ข้อดี	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาคารได้ใช้ ตามที่ออกแบบ</li> <li>2. ส่วนที่เป็นปีกอาคารด้านซ้ายจะสงบกว่า</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่วนที่เป็นปีกอาคารด้านซ้ายจะโดนแดดน้อยลง</li> <li>2. อาคารได้รับลมทั่วถึงมากขึ้น และลมยังพาความชื้นจากสระว่ายน้ำเข้าสู่ตัวอาคารได้ทั่ว</li> <li>3. มีมุมมอง approach ที่ดีขึ้น</li> <li>4. ที่จอดรถสะดวกขึ้น</li> </ol>
ข้อด้อย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ที่จอดรถไม่ค่อยสะดวก</li> <li>2. อาคารมีมุมมองทางเข้า Approach ไม่ค่อยสง่า</li> <li>3. อาคารด้านปีกซ้ายได้รับแดดมากและอาคารด้านที่รับลมจะเป็นส่วนปีกขวามากกว่า</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาคารทางปีกซ้ายดูเปิดเผยมากขึ้น ไม่อยู่แบบ private เหมือนเดิม</li> </ol>

### ปรับพื้นที่ใช้สอย

โดยเน้นการพยายามใช้พื้นที่ตามจุดประสงค์เดิมแต่จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนดังนี้

ส่วนต่าง ๆ ในชั้นที่1	พื้นที่ใช้สอยที่เปลี่ยนไป	เหตุผลและการแก้ไข
information office	Nursery และ retail shop	เนื่องจากส่วนนี้อยู่ทางด้านหน้าจึงเหมาะแก่การตั้งจุดลูกค้า และ หลังจากทำ zoning แล้ว office จะถูกย้ายขึ้นไปไว้ชั้นบน
locker room	ส่งเสริมความรู้	เพิ่มเติมอาคารตรงส่วนปีกขวาออกไปและเพิ่มอาคารเป็น 2 ชั้น เพื่อให้พื้นที่เพียงพอ
squash court	spa	ไม่มี squash ในศูนย์ ๑ ห้องเดิมมีลักษณะเป็นห้องสูง 2 ชั้น จึงปรับให้เหลือเพียง 1 ชั้น และทำเป็น spa เนื่องจากอยู่ติดกับ locker room ทางปีกซ้าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Gymnasium	Yoga & Aerobic	นำอาคารกลุ่มนี้ออก และสร้างกลุ่มอาคารขึ้นมาใหม่ โดยอาคารใหม่นี้มีการเลียนแบบอาคารเก่ามา ด้วยจังหวะของช่วงเสาและความสูงของอาคาร โดยอาคารใหม่นี้จะรองรับในส่วนสุขภาพ และเพิ่มสวนเข้าไปเพื่อให้พักผ่อนได้อย่างเต็มที่ พื้นที่ ที่ใช้ในส่วนนี้นั้นยังคงมีขนาดใกล้เคียงกับขนาด ของ gym เดิม
-----------	----------------	--

อาคารชั้นบน ประกอบด้วยส่วนใช้สอยดังนี้

ส่วนต่าง ๆ ในชั้นที่ 1	พื้นที่ใช้สอยที่เปลี่ยนไป	เหตุผลและการแก้ไข
office	ห้องพัก	ปรับเปลี่ยนตาม zoning ย้ายจากปีกซ้ายไปขวา
function room	นันทนาการ	ตาม zoning และ ส่วนนี้ต้องการห้องขนาดใหญ่ แต่ก็ไม่มากเท่าขนาดเดิม จึงมีการกันห้องเป็นบางส่วนให้เหมาะกับการใช้งาน
terrace ซึ่งเชื่อมต่อกับ function room	นันทนาการ	จัดเป็นส่วนพักผ่อนสำหรับผู้ที่มาใช้โครงการโดยคงความเป็น terrace เหมือนเดิม

ทางเข้าหลัก accessibility & circulation

มีการเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ คือมีการทำให้รถสามารถวิ่งได้รอบอาคาร เพื่อกรณีฉุกเฉินที่รถพยาบาลจำเป็นต้องเข้าไปรับผู้ป่วย

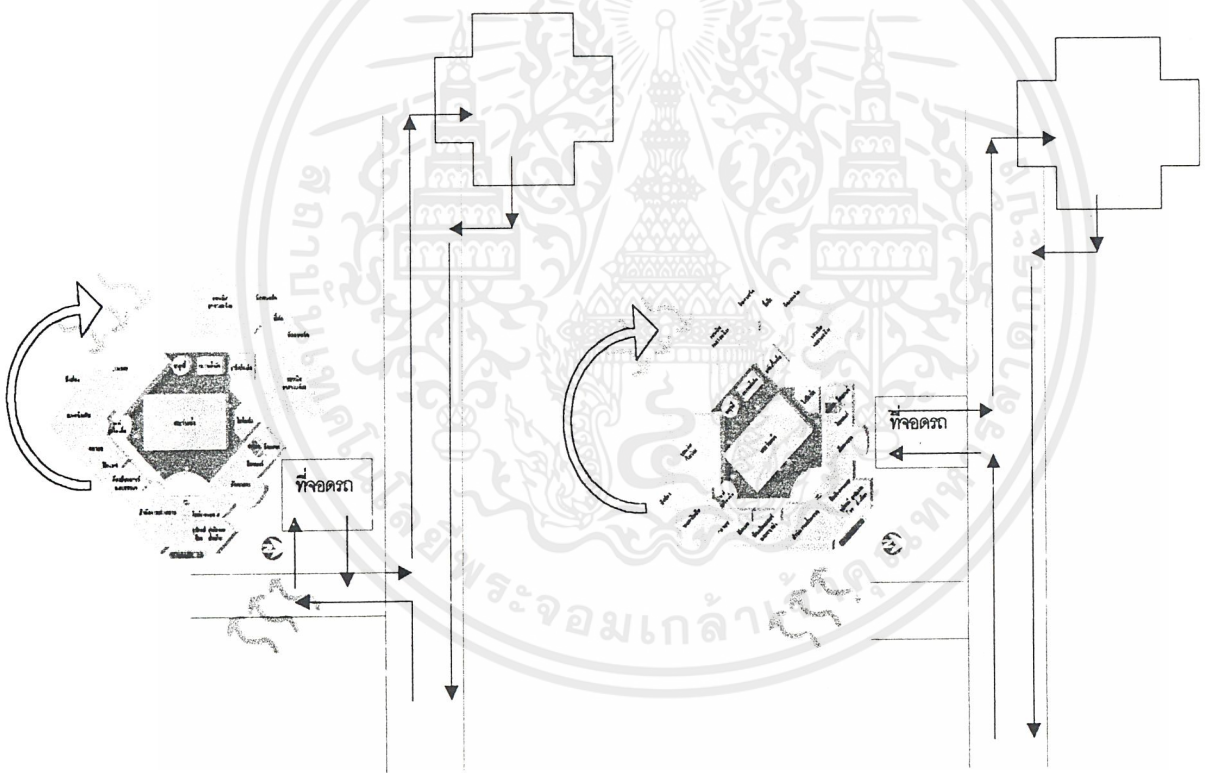
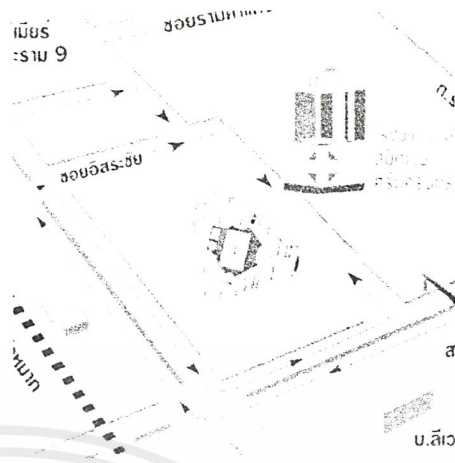
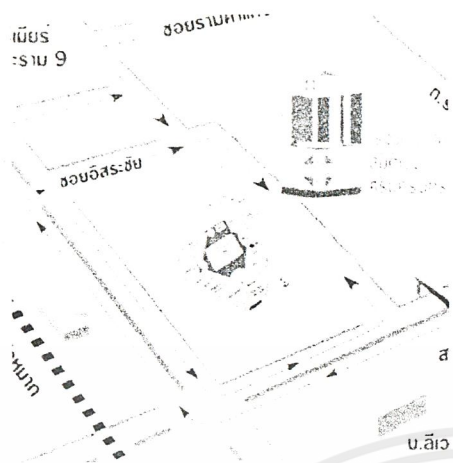
ทางเข้าอาคาร	ลักษณะ เหตุผลและการแก้ไข
ทางเข้าทางด้านข้าง	เปลี่ยนเป็นทางฉุกเฉินแทน เนื่องจาก zoning ส่งผลให้ส่วนนี้เป็นส่วนที่ติดกับห้องปฐมพยาบาล ซึ่งจะเป็นห้องตรวจผู้ป่วยก่อนที่จะส่งไปยังโรงพยาบาล ทางเข้าด้านนี้จึงเป็นทางออกฉุกเฉิน สำหรับเข็นรถพยาบาล โดยมีการจัดทำ ramp ให้
ทางเข้าสำหรับ load ลินค้ำ	จัดแยกให้เข้าสู่ครัวโดยตรง จะได้ไม่ต้องเข้าไปข้องเกี่ยวกับทางเข้ารอง ที่ผู้ใช้บริการศูนย์ฯ ใช้

แกนของอาคาร (Core of building)

มีระบบ core เพิ่มขึ้นมาคือ ระบบ lift โดย lift ที่ใช้นั้นมีขนาดใหญ่พอที่จะเข็นเตียงพยาบาลเข้าไปได้ เพื่อกรณีฉุกเฉิน อยู่ในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- ส่งเสริมความรู้ ทั้งนี้เพื่อให้สตรีมีครรภ์นั้นไม่ต้องขึ้นบันได
- ส่วนของคลินิก เพื่อรับ-ส่งผู้ป่วยชั้นพักชั้น 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



**รูปแบบแสดงการวางอาคาร  
และทางจราจรแบบเดิม**

**รูปแบบแสดงการวางอาคาร  
และทางจราจรแบบใหม่**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 5   สรุปข้อมูลสู่การออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## พฤติกรรมผู้ใช้โครงการและอุปกรณ์ประกอบ

### พฤติกรรม

### อุปกรณ์ประกอบ

#### ที่จอดรถ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรณีที่ส่งที่ drop off ก็ขับรถจากทางเข้าสู่ drop off ส่งคน แล้วจึงนำรถไปจอด ที่จอดรถ กลับเข้าสู่อาคารด้วยทางเข้ารอง</li> <li>2. กรณีที่ขับรถเข้าที่จอดรถก่อน แล้วจึงเดินเข้าสู่อาคารด้วยทางเข้ารอง กรณีนี้จำเป็นที่จะต้องมียี่งอที่บังแดดให้กับสตรีมีครรภ์ที่เดินมา เพื่อป้องกันการเป็นลม</li> </ol>	ต้องการอาคารจอดรถที่มีหลังคาคลุมรถและทางเดินสู่ตัวอาคาร
--	---

#### HALL

เป็นทางผ่านเพื่อเดิน จาก drop off สู่ lobby เนื่องจากทางเดินยาวมากกว่า 20 เมตร จึงจำเป็นที่จะต้องมียี่งอให้สตรีใช้พยุงตัวเดินได้	ราวทางเดิน สำหรับพยุงตัว
--	--------------------------

#### LOBBY

##### ผู้รับบริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เดินมายัง counter reception เพื่อแสดงบัตรสมาชิกและให้พนักงานได้บันทึกการเข้ารับบริการ หลังจากนั้นจึงแยกย้ายไปใช้บริการในส่วนต่าง</li> </ol>	Counter reception
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ใช้สำหรับนั่งคอย นั้นมี 2 แบบ คือ                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- นั่งคอยเฉยๆ ที่ชุดรับแขก หรือ</li> <li>- ยืนอ่านบอร์ด event , bulletin board เพื่อเป็นการสร้างกิจกรรมให้เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับบริการ ให้เหมือนมีส่วนร่วมกับผู้รับบริการ</li> <li>- คุยโทรศัพท์</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Event board Bulletin board</li> <li>2. ตู้โทรศัพท์สาธารณะ</li> </ol>

##### ผู้ให้บริการ - พนักงานต้อนรับ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. คอยสอดส่องดูแลผู้ที่เข้ามาในศูนย์ และคอยช่วยเหลือ คนแปลกหน้า ทั้งนี้เพื่อป้องกันคนแปลกหน้าเข้ามาทำร้ายสตรีมีครรภ์</li> <li>2. ให้บริการลูกค้า โดย                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยืนตอบคำถามต่าง ๆ นานา</li> <li>- ทำการเช็คการเข้าใช้บริการด้วย computer</li> <li>- สำหรับลูกค้าใหม่ ก็จำเป็นที่จะต้องแนะนำลูกค้าให้ทราบถึงการให้บริการของศูนย์ โดยการนั่งแนะนำพร้อมแจกใบรายละเอียด</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Counter reception ที่พร้อมด้วยระบบ computer online และห้องควบคุม</li> <li>2. ที่ซึ่งพนักงานนั่งอธิบายการให้</li> </ol>
---	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- รับชำระเงินสำหรับลูกค้า	บริการหรือรายละเอียดแก่ลูกค้า 3. ห้อง cashier และ save เก็บเงิน
---------------------------	---



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ส่วนส่งเสริมความรู้

### โถงส่วนส่งเสริมความรู้

#### ผู้รับบริการ

<p>1. สมาชิกเก่า เมื่อเดินเข้าไปใน hall ก็จะไปแสดงบัตรสมาชิกที่ counter เพื่อเช็คการใช้บริการและป้องกันการปลอมแปลงของบุคคลภายนอก ถ้า class ยังไม่เริ่มก็นั่งพูดคุย หรืออ่านหนังสือกันตรงที่พักคอย แล้วจึงเข้า class ซึ่งตรงที่พักคอยนี้จะเป็นที่ให้สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนและทำความรู้จักกัน</p> <p>2. ผู้รับการอบรมชั่วคราว ต้องไปลงทะเบียนชื่อ ที่ counter</p>	<p>Counter reception ที่พักคอย พร้อมชั้นหนังสือ</p>
---	---

#### ผู้ให้บริการ

<p>ทำการเช็คการเข้ารับบริการของสมาชิกและห้ามผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องให้ออกไป</p>	<p>Counter reception ที่มีคอมพิวเตอร์</p>
---	---

### ห้องอบรมคู่รัก-คู่สมรส

#### ผู้รับบริการ

<p>หลังจากทำการเช็คชื่อแล้วก็เข้ามานั่งในห้องโดยจะเป็นห้องที่หันหน้าเข้าสู่โต๊ะผู้พูด ที่นั่งฟังอบรมจะมีโต๊ะให้สำหรับทำการบันทึกระหว่างการอบรม ถ้าการอบรมยาว จะมีเบรค ให้เดินไปรับของว่างที่ โต๊ะ นั่งพูดคุยกันที่ hall หรือเข้าห้องน้ำ</p>	<p>ห้องอบรม ห้องน้ำที่อยู่ใกล้ๆ</p>
---	---

#### ผู้ให้บริการ

<p>1. กรณีที่ต้องการเปลี่ยนแปลงการจัดเก้าอี้ ก็จำเป็นที่จะต้องขนย้ายเก้าอี้จากห้องเก็บโต๊ะเก้าอี้มายังห้องนี้</p> <p>2. จะเตรียมอุปกรณ์เพื่อไปใช้ในการอบรม ไม่ว่าจะเป็นแผ่นใส วีดีโอ หรืออื่นๆ วางไว้ข้างตัว แล้วนั่งพูดกับผู้รับการอบรมผ่านไมค์ พูดไปก็ใช้ อุปกรณ์ดังกล่าวไป (เนื่องจากผู้อบรมจะเป็นเจ้าหน้าที่ประจำ ดังนั้นจึงทำโต๊ะให้มีลิ้นชักหรือตู้เก็บของได้) ในกรณีที่มีการฉายต่างๆ จำเป็นที่จะต้องปิดม่านต่างๆ(สามารถทำได้ด้วย remote )</p> <p>3. เสิร์ฟของว่าง เตรียมของยัง pantryด้านหลัง แล้วจัดยกมาพร้อมที่โต๊ะหลังห้อง คอยยก เติม และเก็บทำความสะอาด โดยภาชนะต่างๆ จะส่งไปล้างที่เครื่องล้างจานในห้องสอนทำอาหาร</p>	<p>1. โต๊ะนั่งที่มีลิ้นชักหรือตู้สำหรับวางอุปกรณ์และไมค์</p> <p>2. ตู้อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับสาธิต ไม่ว่าจะเป็นเครื่องฉายหนัง หรือเครื่องฉายแผ่นใส แผ่นใส วีดีโอ ฯลฯ ก็ตาม</p> <p>3. ห้องเก็บโต๊ะ-เก้าอี้ ที่อยู่ติดกับ</p>
---	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	ห้องอบรม 4. pantry
--	-----------------------

## ห้องสอนทำอาหาร

### ผู้รับบริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เดินเข้าห้อง วางสัมภาระไว้บนชั้นที่เตรียมไว้ให้ หยิบผ้ากันเปื้อนที่วางข้างๆ ชั้น มาใส่</li> <li>2. เข้าไปนั่งประจำที่โต๊ะ เพื่อนั่งฟังการแนะนำจากอาจารย์และดูการสาธิตผ่านกระจกจากโต๊ะสาธิตของอาจารย์หรือเดินเข้าไปดูใกล้ๆโต๊ะสาธิตแล้วแต่ความยากง่ายของอาหาร</li> <li>3. กลับมาหยิบเครื่องจากตู้เย็นและชั้นเพื่อทำการประกอบอาหารตามที่ได้ชมอาจารย์สาธิต ระหว่างนั้นอาจารย์ก็จะเดินมาให้คำแนะนำเป็นช่วงๆ</li> <li>4. เมื่อทำอาหารเสร็จก็เก็บอุปกรณ์ต่างๆ เข้าเครื่องล้างจาน ทำความสะอาดโต๊ะและเคาน์เตอร์ทำอาหาร แล้วเอาผ้าเช็ดโต๊ะและเก้าอี้</li> <li>5. นั่งชิมอาหารและพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ที่โต๊ะกลุ่มของตนเอง</li> <li>6. ถอดผ้ากันเปื้อนใส่ตะกร้าที่เตรียมไว้แล้วหยิบสัมภาระออกไป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตู้เก็บสัมภาระ-ชั้นวางผ้ากันเปื้อน</li> <li>2. ตะกร้าใส่ผ้ากันเปื้อนที่ใช้แล้ว</li> <li>3. ตะกร้าใส่ผ้าเช็ด</li> <li>4. โต๊ะ-เก้าอี้ที่เรียน โดยใช้ stool และ โต๊ะลามิเนทหรือโวนิล ที่ทำความสะอาดง่าย</li> <li>5. โต๊ะสาธิต</li> <li>6. ชุดเครื่องครัว</li> </ol>
--	---

### ผู้ให้บริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เตรียมการสาธิต โดยหยิบของมาจากตู้เย็น เตรียม ล้าง หั่น ตัก ตวง ใส่ถ้วยไว้ หลังจากนั้นก็ วางเตรียมไว้ที่โต๊ะสาธิต ทำการสาธิต และเก็บอุปกรณ์ไปใส่ไว้ในเครื่องล้าง เตรียมล้าง</li> <li>2. เดินดูและให้คำแนะนำสมาชิกที่ทำอาหารอยู่</li> <li>3. สั่งของและเช็ครายการของจากครัวของโครงการแล้วจัดเข้าตู้และตู้เย็น ของแต่ละกลุ่ม</li> <li>4. กดปุ่มเครื่องล้างจานเมื่อจานเต็ม และขนมาเก็บตามตู้ในตอนที่ไม่มี class</li> <li>5. จัดผ้ากันเปื้อนเข้าชั้นพร้อมใช้</li> <li>6. คอยสำรวจของในตู้เย็น เช็คอุปกรณ์ในตู้ ดูแลความสะอาดและความเรียบร้อยของห้องทุกๆ เย็น ด้วยผ้าเช็ดและไม้ถูพื้น ถ้าเป็นงานหนักก็เรียกพนักงานทำความสะอาดมาช่วย</li> <li>7. ติดต่อให้พนักงาน ๑ laundry รับผ้าไปซัก</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะสาธิตโดยมีตู้เย็น อ่างล้าง และอุปกรณ์ส่วนตัว</li> <li>2. จัดเตรียมผ้ากันเปื้อนใส่ชั้น</li> <li>3. ห้องเก็บเครื่องมือทำความสะอาดที่อยู่ติดกัน</li> </ol>
---	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ห้องอบรมสตรีมีครรภ์

### ผู้รับบริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถอดรองเท้าก่อนเข้าห้อง (เนื่องจากจะต้องมีการนั่ง-นอนบนพื้นห้องเรียน) ถ้ามีสัมภาระก็วางไว้บนชั้นวางของ</li> <li>- เข้าไปนั่งเรียนโดยที่ห้องเรียนจะไม่เน้นการสอนแบบ lecture แต่จะเน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มและมีพยาบาลเป็นผู้มอบข้อมูลที่คิดว่าเหมาะสมแก่ผู้เรียน มีการขึ้นบอร์ด แสดงภาพ หรือวิดีโอเพื่อเสริมการสอน</li> <li>- บางครั้งก็จะมีการสอนการนั่ง-นอนที่เหมาะสมกับสตรีมีครรภ์ จึงต้องมีพื้นที่สะอาดพอที่จะลงนั่ง-นอนได้</li> <li>- การสอนการอุ้มหรืออาบน้ำทารกก็จำเป็นต้องมีโต๊ะสาธิต และให้ผู้เรียนสามารถเข้ามาทดลองดูได้ ดังนั้นพื้นที่ใช้จึงควรจะทำความสะดวกสบายได้ง่ายไม่ซับซ้อน</li> <li>- บางครั้งก็มีการจับกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้องเรียนที่พูดคุยกันอย่างทั่วถึง</li> <li>2. พื้นสำหรับนั่งเรียนที่สามารถนอนได้</li> <li>3. โต๊ะสาธิต</li> <li>4. บอร์ดสำหรับเขียน แสดงภาพ</li> <li>5. โทรทัศน์และเครื่องเล่นวิดีโอ</li> </ol>
---	---

### ผู้ให้บริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- เตรียมการสอนไม่ว่าจะเป็นการทำแผ่นภาพ การเตรียมวิดีโอ การเตรียมโต๊ะสาธิต</li> <li>- ระหว่างที่สอนหรือทำกิจกรรมก็จะเดินเข้ามาใกล้ๆ เพื่อพูดคุยกับแต่ละคน เพื่อเพิ่มความคุ้นเคยและเป็นกันเองในห้องเรียน (จะมีการสอนขึ้นบอร์ดตอนต้นชั่วโมงหรือทำกิจกรรมเสร็จ )</li> <li>- หลังจากเรียนอาบน้ำ ต้องเช็ดหรือหามาชะโลมหน้าเข้ามา ถ้ามีน้ำหกก็ต้องรีบทำความสะอาดในทันที</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะสาธิต</li> <li>2. บอร์ด</li> <li>3. ตู้เก็บอุปกรณ์</li> <li>4. พื้นที่ไม่ซับซ้อน ทำความสะดวกสบาย แต่ก็ไม่ยุ่งยาก</li> </ol>
--	---

## ห้องให้คำปรึกษา (COUNSELING)

### ผู้รับบริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าติดต่อที่โต๊ะต้อนรับ เพื่อให้พนักงานสามารถตรวจสอบเวลานัดหมายและกรอกข้อมูลเบื้องต้นสำหรับจิตแพทย์ได้</li> <li>- เข้าไปนั่งรอเพื่อพบคุณหมอ</li> <li>- การนั่งพูดคุยจะเป็นการพูดคุยในชุดรับแขก คุณหมอจะนั่งเก้าอี้และผู้ที่มาพบจะนั่งโซฟา(ผู้ที่มามักจะมาเป็นคู่) หันข้างให้เพื่อลดการพบหน้าโดยตรง ทั้งคู่หันหน้าออกไปทางหน้าต่างเพื่อมองวิว</li> <li>- หลังจากนั้นก็จะนัดมาพบอีกที ตามแต่แพทย์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะต้อนรับพร้อมที่นั่งอย่างน้อย 2 ที่ (สำหรับคู่สมรส)</li> <li>2. ชุดพักคอย</li> <li>3. ห้องพูดคุยที่เป็น private</li> <li>4. ชุดโซฟา</li> </ol>
--	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผู้ให้บริการ

<p>1. พนักงานต้อนรับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คอยรับผู้ที่มาพบ แล้วตรวจเวลาคุณหมอ บอกคุณหมอให้เตรียมตัว แล้วจึงปล่อยคนไข้เข้าไปคอยในส่วนพักคอย</li> <li>- สำหรับผู้ที่มาใหม่ ให้มีการซักประวัติ เขียนแฟ้มประวัติ นำส่งตัวผู้ที่มาและแฟ้มประวัติยังห้องคุณหมอ (ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่มารู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้ง) แล้วหาน้ำมาเสิร์ฟ</li> </ul> <p>2. คุณหมอ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับผู้ที่มาจากพนักงานต้อนรับ แล้วเชิญให้ผู้ที่มานั่งพูดคุย เริ่มจากการนั่งพูดคุยสบายๆ คุณหมอก็จะทำการบันทึกในสิ่งที่ต้องการ จากนั้นถ้าผู้ที่มาหลายคนเดี๋ยวก็สามารถผ่อนคลายโดยการนอนคุยได้</li> <li>- ระหว่างนี้คุณหมออาจเปิดเพลง หรือจัดสรรบรรยากาศต่างๆ ให้ดีตามแต่เทคนิคของคุณหมอ</li> <li>- เมื่อพูดคุยเสร็จก็จะนัดแนะการพบครั้งต่อไปแล้วติดต่อไปที่พนักงานต้อนรับเพื่อ มาเก็บลงเวลาไว้</li> <li>- แฟ้มประวัติผู้ที่จะถือเป็นความลับเก็บไว้ในตู้เอกสารในห้องของคุณหมอนั้นๆ ยกเว้นแฟ้มประวัติที่มีอายุเกิน 3 ปีก็จะถูกรวมไว้ในห้องเก็บเอกสารรวม แต่แยกตู้เอกสารตามแต่คุณหมอเจ้าของ โดยคุณหมอจะเป็นผู้ถือกุญแจตู้เอกสารไว้เอง</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะต้อนรับ</li> <li>2. ห้องตรวจ</li> <li>3. โซฟาหรือชุดตรวจที่ผู้ที่มาสามารถนอนเหยียดตัวได้</li> <li>4. ตู้เอกสารและห้องเอกสาร</li> <li>5. pantry</li> </ol>
---	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ส่วนส่งเสริมสุขภาพ

### คลินิก

#### ผู้รับบริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เข้ามายัง counter reception ถ้าเป็นสมาชิกก็ แสดงบัตรสมาชิก</li> <li>2. พยาบาลจะซักถามประวัติการเจ็บป่วย แล้วจึงไปนั่งรอตรวจเบื้องต้น ระหว่างนั่งรอก็เล่นกับลูก อ่านหนังสือ ดูบอร์ด พาลูกออกไปเดินเล่นกับสวน หรืออาจ       <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นมลูกในห้อง breath feeding โดยจะเป็นเก้าอี้ให้นั่งแล้วมีม่านกันเพื่อเป็นส่วนตัว</li> <li>- เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก บนชั้นเปลี่ยนผ้าอ้อมลูกที่มีอ่างล้างมือ สำลี้และถึงขยะเตรียมไว้ให้</li> </ul> </li> <li>3. พยาบาลเรียกไปนั่งที่ nurse station โดยส่วนนี้ จะทำการวัดน้ำหนัก วัดความดัน วัดการเต้นของหัวใจ แล้วกลับไปนั่งรอเรียกเพื่อพบหมอ       <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าต้องตรวจปัสสาวะ ก็จะได้รับกล่องเดินไปยังห้องน้ำ แล้วนำกลับมาคืนพยาบาล</li> <li>- ถ้าต้องตรวจเลือด ก็จะไปในห้องพยาบาล นั่งให้พยาบาลเจาะเลือด</li> </ul> </li> <li>4. พยาบาลเรียกไปพบหมอ โดยเข้าไปนั่งคุยกับคุณหมอ ถ้ามีอาการเจ็บป่วยคุณหมอก็จะทำการตรวจเบื้องต้น ทั้งการตรวจตา หู คอ และการตรวจภายในที่เตียงขาหยั่ง ซึ่งการตรวจภายในนี้จะกินเวลานานบ้างไว้ แต่พยาบาลจะต้องเข้าไปอยู่กับคนไข้ด้วยเพื่อช่วยคุณหมอและป้องกันคุณหมอผู้ชายลวนลาม สำหรับการพูดคุยจะใช้เวลาตั้งแต่ 20-40 นาที (ถ้าเป็นการพาเด็กเล็กมาฉีดยานั้นไม่จำเป็นที่จะต้องพบคุณหมอ เพียงแต่รอคิวให้พยาบาลเรียก พยาบาลจะพาเด็กไป วัดความยาวลำตัวและชั่งน้ำหนัก แล้วจึงฉีดยาในห้องพยาบาล หรือ ถ้าต้องการพบคุณหมอก็นั่งรอพบคุณหมอต่อไป )</li> <li>5. กลับออกไปนั่งรอรับยาและชำระเงินที่ counter</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคาน์เตอร์พร้อมคอมพิวเตอร์เก็บประวัติคนไข้</li> <li>2. ตู้เอกกสาร</li> <li>3. ที่พักคอย</li> <li>4. nurse station</li> <li>5. ห้อง breath feeding</li> <li>6. ที่เปลี่ยนผ้าอ้อมเด็ก</li> <li>7. ห้องน้ำสำหรับตรวจปัสสาวะ</li> <li>8. ห้องพบแพทย์</li> <li>9. ห้องฉีดยาเด็ก</li> <li>10. เคาน์เตอร์ชำระเงิน</li> </ol>
--	---

#### ผู้ให้บริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พยาบาล       <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับบัตรสมาชิกจากคนไข้เพื่อเรียกข้อมูลคนไข้ขึ้นมา</li> <li>- ทำประวัติคนไข้โดยเก็บไว้กับคอมพิวเตอร์ แล้วใช้ระบบออนไลน์ จึงไม่จำเป็นต้องพกแฟ้มประวัติ</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Counter</li> <li>- คอมพิวเตอร์ออนไลน์</li> <li>1. พยาบาล</li> </ul>
--	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อตรวจร่างกายเบื้องต้นเสร็จก็จะบันทึกลงคอมพิวเตอร์แล้วส่งไปยังคอมพิวเตอร์ที่ห้องคุณหมอ ตามลำดับคิว</li> <li>- พาคนไข้ไปพบคุณหมอและอยู่เป็นเพื่อสตรีมีครรภ์</li> <li>- ถ้าคนไข้มาตรวจเลือดหรือปัสสาวะ ต้องปิดชื่อ แล้วส่ง lab</li> <li>- คอยปรับเปลี่ยนบอร์ดต่าง ๆ</li> </ul> <p>2. แพทย์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับข้อมูลคนไข้จากคอมพิวเตอร์ แล้วเรียกคนไข้เข้าตามลำดับ</li> <li>- เมื่อคนไข้เข้ามาจึงถามอาการ ตรวจร่างกาย ถ้าเป็นการตรวจภายใน คุณหมอต้องสวมถุงมือ และล้างมือก่อนและหลังการตรวจ เมื่อทำการตรวจและคุยกับคนไข้เรียบร้อยแล้วก็นำบันทึกลงคอมพิวเตอร์ หลังจากนั้นก็ส่งข้อมูลยาที่ต้องการ ออนไลน์ผ่านไปที่ฝ่ายจ่ายยาและ cashier</li> </ul> <p>3. คนจ่ายยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับข้อมูลยาที่ต้องการจากคุณหมอ จัดยาให้ตามที่ต้องการแล้ว เรียกคนไข้มารับยา พร้อมชำระเงิน</li> <li>- ตรวจสอบปริมาณยาและสั่งยาเข้ามาเรื่อย ๆ เมื่อยาเข้ามาใหม่ ต้องมีการตรวจ stock และจัดเรียงยาชั้นชั้นให้ถูกต้อง</li> <li>- เมื่อจ่ายยาแล้วก็จะส่งประวัติการใช้ยาของคนไข้ส่งกลับคืนสู่ แพ้มประวัติคนไข้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nurse station ที่ประกอบด้วยเครื่องมือตรวจร่างกายเบื้องต้น</li> <li>- ห้องพยาบาล สำหรับเก็บกล่องตัวอย่างปัสสาวะและหลอดเลือด</li> <li>- เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดขนาดเด็ก</li> <li>- เตียงฉีดยา</li> </ul> <p>2. แพทย์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ห้องตรวจ</li> <li>- โต๊ะตรวจและอุปกรณ์ตรวจ</li> <li>- เตียงตรวจภายใน</li> <li>- ตู้อุปกรณ์-อ่างล้างมือ และถังขยะ</li> </ul> <p>3. คนจ่ายยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stock ยา</li> <li>- เครื่อง cashier</li> <li>- counter จ่ายยา</li> </ul>
---	--

## LOCKER ROOM- SPA

### ผู้รับบริการ

เดินเข้าแสดงบัตรสมาชิกที่ counter reception (กรณีที่มีการใช้สิทธิเกินบัตรสมาชิก ก็จะต้องชำระเงินก่อนเข้าใช้บริการ) รับเอาผ้าเช็ดตัว ชุดคลุม และรองเท้าแตะ เดินเข้าห้องที่แบ่งตามเพศ

1. เดินไปยัง locker แล้วถอดรองเท้าเปลี่ยนเป็นรองเท้าแตะ แล้วจึงหยิบชุดไปเปลี่ยนที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือจะเปลี่ยนตรงที่นั่งหน้า locker ที่จัดไว้ให้เลยก็ได้ (มักจะเป็นผู้ชายที่ทำ) แล้วจึงกลับมาเก็บของที่ locker ก่อนไปใช้บริการส่วนอื่น ๆ

1. counter reception ที่มีตู้สำหรับเก็บผ้าเช็ดตัวและเสื้อคลุม
2. locker-stool
3. changing room

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>2. เดินไปอาบน้ำหรือใช้ห้องน้ำ</p> <p>1. กรณีที่จะใช้ sauna, steam, jacuzzi ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้า แต่ก็อนุโลมให้ใช้ผ้าคลุม หรือผ้าเช็ดตัวได้ แล้วปฏิบัติตามกฎ คือ การใช้ sauna, steam จะอบตัวสลับกับการลงแช่น้ำเย็นในบ่อ น้ำเย็น หรือ ลงบ่อ jacuzzi หรือ อาบน้ำฝักบัวก็ได้</p> <p>* สตรีมีครรภ์ห้ามใช้ sauna, steam โดยจะมีพนักงานคอยดูแลอยู่ข้างใน*</p> <p>2. ถ้าวิน้ำก็มากดน้ำทาน</p> <p>3. หลังจากการออกกำลังกาย หรืออบตัวเสร็จ ต้องการอาบน้ำก็นำอุปกรณ์อาบน้ำและเสื้อผ้าที่เตรียมมาใน locker มาอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า กลับไปเก็บอุปกรณ์ แล้วมาแต่งตัวที่โต๊ะแต่งตัว(ถ้าเป็นชาย อาจจะมีเพียงแค่กระจกบานใหญ่ก็พอ) ชุดที่ทางโครงการจัดให้ก็ใส่ตะกร้า แล้วจึงเก็บสัมภาระกลับออกไป</p> <p>4. การใคร่ทำธุระเสร็จก่อน ก็มานั่งคอยด้านน้ำ หาน้ำ หรือเครื่องดื่มทาน(เพราะอบตัวจะเสียเหงื่อมาก)</p>	<p>4. shower</p> <p>5. toilet</p> <p>6. sauna</p> <p>7. steam</p> <p>8. jacuzzi or cold current pool</p> <p>9. ที่พักคอย</p> <p>10. ตู้น้ำดื่ม</p> <p>11. ตะกร้าผ้า</p>
--	---

#### ผู้ให้บริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับบัตรสมาชิกเพื่อเช็คการเข้าใช้บริการ</li> <li>- รับชำระเงิน</li> <li>- หยิบเสื้อคลุมและผ้าเช็ดตัวให้กับลูกค้า</li> <li>- คอยดูแลคนท้องความเรียบร้อยข้างใน</li> </ul>	<p>1. counter reception</p> <p>2. counter cashier</p> <p>3. ชั้นเก็บเสื้อคลุมและผ้าเช็ดตัว</p>
---	--

#### ห้องนวด

##### ผู้รับบริการ

<p>แบ่งการนวดออกเป็น 2 แบบ คือ</p> <p>1. การนวดตัว <i>aroma</i> และ <i>swedish</i></p> <p>การนวดแบบนี้จะให้บริการเฉพาะกับสตรี ซึ่งผู้ที่จะมาใช้บริการต้องนัดหมายล่วงหน้าไว้ก่อน เพราะการนวดจะใช้เวลาตั้งแต่ 45-90 นาที และลูกค้าสามารถเลือกคนนวดประจำได้ด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อมาถึง ต้องแสดงบัตรสมาชิกก่อน แล้วจึงทำการตรวจเวลานัดหมาย เตรียมเข้าห้องนวด โดยการรับผ้าขนหนูและเสื้อคลุมที่เคาน์เตอร์ ไปเปลี่ยนที่ locker ใส่เสื้อคลุมเดินไปยังห้องนวดนั้นๆ หรือถ้าใครไม่คิดที่จะใช้บริการของ locker ก็สมารถนำเสื้อคลุมไปเปลี่ยนยังห้องนวดได้</li> </ul>	<p>1. เคาน์เตอร์ที่มีชั้นเก็บผ้าขนหนูและเสื้อคลุม</p> <p>2. ห้องนวด <i>aroma&amp;swedish</i> ที่ประกอบด้วยเตียงนวด ตู้เก็บเครื่องสำอางและอุปกรณ์ประกอบการนวด ที่แขวนเสื้อคลุม และที่</p>
---	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ในห้องนวด เมื่อเข้าไปก็จะทำการปิดห้อง ลูกค้าก็จะถอดเสื้อคลุม ออกลงนอนกับเตียงนวดเพื่อรับการนวด</li> <li>- สำหรับการนวดบางอย่างที่มีการใช้เครื่องสำอางค์ลงตัวก็จำเป็นที่จะต้องล้างตัวสลับกับการนวด</li> <li>- หรือการนวดบางอย่างที่ต้องการให้เครื่องสำอางค์ซึมเข้าไปในผิว ลูกค้าก็จะสวมเสื้อคลุมเดินมาใช้ sauna หรือ steam ใน locker</li> <li>- หรือการนวดตัวบางอย่างก็เป็นการประพรมผิวโดยการแช่น้ำสมุนไพรหลังการนวดตัว แล้วผู้นวดก็จะนวดตัวให้ระหว่่างการแช่น้ำนั้น ๆ</li> <li>- เมื่อนวดตัวเสร็จก็จะเปลี่ยนเสื้อผ้ากลับ แล้วไปชำระเงินที่เคาน์เตอร์</li> </ul> <p>2. การนวดแบบไทย</p> <p>การนวดแบบนี้ให้บริการได้ทั้งชายและหญิง แต่สำหรับหญิงนั้นจำเป็นต้องในเรื่องสตรีมีครรภ์ที่จะมีทำการนวดที่จำกัด ซึ่งผู้นวดจะต้องมีความรู้ในเรื่องนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำการนัดหมายและเช็คบัตรสมาชิกเช่นเดียวกับการนวด aroma และ swedish</li> <li>- การนวดไทยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า แต่จะเปลี่ยนก็ได้( ที่ locker) แล้วแต่ความพอใจ</li> <li>- ก่อนเข้ารับการนวด ต้องถอดรองเท้า ล้างเท้าให้สะอาดก่อน โดยล้างเท้าที่พื้นที่เตรียมไว้ให้ เปิดก๊อกน้ำล้างกับสบู่เหลว แล้วซับกับผ้าขนหนูที่ได้รับมา (ที่จำเป็นต้องล้างเท้าเพื่อป้องกันผู้นวดทรมาน และเพื่อให้น้ำมันซึมเข้าได้ดี )</li> <li>- แล้วจึงเดินเข้าไปยังห้องนวด เวลานวดนั้นก็จะนอนบนฟูกที่ปูบนพื้น ซึ่งผู้นวดสามารถเดินนวดได้รอบ เริ่มต้นการนวดด้วยการเช็ดด้วยผ้าอุ่น ๆ นวดมือเปล่า แล้วจึงลงน้ำมันนวด</li> <li>- เสร็จแล้วจึงกลับออกไปสวมรองเท้า แล้วไปจ่ายเงิน ทำการนวด 45 นาที</li> </ul>	<p>อาบน้ำ</p> <p>3. ห้องนวดไทย</p> <p>ประกอบด้วย</p> <p>ฟูก ตู้เก็บ</p> <p>อุปกรณ์และน้ำมัน</p>
---	---

## ผู้ให้บริการ

<p>พนักงานต้อนรับ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับบัตรสมาชิกเพื่อตรวจสอบเวลานัดหมาย หยิบผ้าขนหนูและเสื้อคลุมให้ลูกค้า</li> <li>- เรียกตัวผู้นัดให้ไปรอยังห้องนวดนั้น ๆ</li> <li>- รับชำระเงิน</li> </ul> <p>ผู้นวด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นึ่งนวดสลับกับการหีบเครื่องสำอางหรือจากที่เก็บมาทาให้ลูกค้า</li> <li>- นำผ้าขนหนูที่ใช้เช็ดตัวลูกค้าแล้วส่งให้ laundry เพื่อทำความสะอาด</li> <li>- เมื่อไม่ถูกเรียกตัวก็จะนั่งพักในห้องพัก</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคนเตอร์ ที่มี ชั้นเก็บผ้าขนหนู และเสื้อคลุม</li> <li>2. ห้องพัก</li> <li>3. แก้วน้ำนวด</li> <li>4. ที่เก็บอุปกรณ์ และ ผ้าขนหนูที่ใช้แล้ว</li> </ol>
---	--

## CHECK POINT

## ผู้รับบริการ

<p>ได้แก่สตรีมีครรภ์ที่จะใช้ fitness ,yoga , aerobic และสรวายน้ำ ทั้งนี้ เพื่อตรวจสอบสภาพความพร้อมของร่างกายก่อน ถ้าใครไม่ผ่านการตรวจ ก็จะไม่สามารถออกกำลังกายได้ และหลังจากออกกำลังกายเสร็จก็ควรที่จะมาตรวจที่นี้อีกที (ทั้งนี้เพื่อเก็บเป็นข้อมูลเพื่อวิจัยผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสตรีมีครรภ์ด้วย)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แสดงบัตรสมาชิกต่อพนักงานแล้วจึงไปนั่งที่นั่งตรวจ ซึ่งจะมีลักษณะคล้าย nurse station คือ มีการตรวจชีพจร หัวใจ ความดัน และน้ำหนัก สำหรับสตรีที่เพิ่งตรวจที่คลินิกมาก่อน ให้แจ้งที่คลินิกว่าจะมาออกกำลังกาย ผลการตรวจจะถูกส่งผ่านคอมพิวเตอร์ออนไลน์มายังจุดนี้ ทำให้ไม่ต้องตรวจซ้ำ</li> <li>- หลังจากที่ได้รับการตรวจแล้วก็จะได้ บีมมือ เพื่อแสดงว่าได้รับการตรวจ เมื่อเข้าห้องออกกำลังกายต่าง ๆ ครูฝึกจะต้องตรวจตรานี้ก่อน มิเช่นนั้นก็ไม่สามารถเข้าชั้นเรียนได้ เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากสตรีที่หักโหมในการออกกำลังกาย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. counter</li> <li>2. ที่นั่งตรวจและ เครื่องมือตรวจ</li> </ol>
---	--

## ผู้ให้บริการ

<p>ได้แก่ผู้ที่มีความรู้ทางด้านพยาบาล หรือผู้ที่เรียนพลศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับบัตรสมาชิกมาเพื่อเรียกประวัติลูกค้า ถ้าลูกค้าได้รับการตรวจที่คลินิกมาแล้วก็จะบีมตราให้ลูกค้าเลย แต่ถ้ายัง ก็จะเชิญไปยังเครื่องตรวจเพื่อตรวจ หลังจากนั้นก็จะกลับมาบันทึกข้อมูลลงคอมพิวเตอร์</li> <li>- ในแต่ละเดือนก็จะมีการสรุปประวัติสุขภาพของแต่ละคนเพื่อส่งให้แพทย์ตรวจ พร้อมทั้งทำวิจัยออกมา</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคนเตอร์ที่มี ระบบ คอมพิวเตอร์ ออนไลน์</li> </ol>
--	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## FITNESS

### ผู้รับบริการ

<p>เดินเข้าไปที่ reception เพื่อแสดงตราป้อม แล้วก็รับผ้าขนหนู แล้วจึงไป ออกกำลังกายตามเครื่องต่าง ๆ โดยเครื่องออกกำลังกายจะแบ่งเป็น 2 ฝั่ง คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบ low impact สำหรับสตรีมีครรภ์ทั่วไป เป็นเครื่องออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกและไม่ก่อให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง</li> <li>- hi impact ซึ่งอันนี้ถ้าสตรีมีครรภ์จะใช้ต้องได้รับการยินยอมจากผู้ดูแลที่อยู่ใน fitness นั้น ๆ ก่อน ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่ใช้ในส่วนนี้จะเป็สตรีหลังคลอดบุตร หรือ สตรีมีครรภ์ที่เป็นนักกีฬา หรือเคยออกกำลังกายแบบหนักมาก่อนที่จะตั้งครรรภ์</li> <li>- เมื่อเหนื่อยก็มานั่งพักที่มานั่งพัก หรือใครจะไปนั่งนวดเท้าที่เครื่องนวดเท้าก็ได้สำหรับผู้ที่ต้องการเล่น dumbbell ก็จะมีชั้นวางและม้านั่งเฉพาะให้ นั่ง โดยจะมีผู้ดูแลที่มีความรู้คอยเดินให้คำแนะนำ</li> <li>- ถ้าเหนื่อยก็ไปกดน้ำเปล่าทานได้ที่เครื่องกดน้ำ</li> <li>- หลังจากออกกำลังกายเสร็จก็จะทิ้งผ้าขนหนูใส่ตะกร้าแล้วกลับออกไป</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคนเตอร์</li> <li>2. เครื่องออกกำลังกาย</li> <li>3. ชั้นวางdumbbell และม้านั่ง</li> <li>4. เครื่องกดน้ำพร้อมแก้วกระดาษ</li> </ol>
---	---

### ผู้ให้บริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พนักงานต้อนรับ คอยเช็คตราประทับ แล้วก็หยิบผ้าขนหนูส่งให้ลูกค้า</li> <li>2. ครูฝึกคอยเดินดูแลและให้คำแนะนำ</li> </ol>	<p>เคนเตอร์ที่มีชั้นเก็บผ้าขนหนู</p>
--	--------------------------------------

## YOGA-AEROBIC

### ผู้รับบริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถอดรองเท้าวางไว้หน้าห้องให้เป็นระเบียบ ยืนตราป้อมให้ผู้ฝึกดู</li> <li>- เริ่มออกกำลังกายโดยการอบอุ่นร่างกายตามที่ผู้ฝึกแนะนำ แล้วจึงเริ่มการฝึกโดยจะต้องหยิบฟูกมาปูที่พื้นเพื่อป้องกันการกระแทก ระหว่างการฝึกก็จะตรวจสอบท่าท่างของตนเองจากกระจกเงาที่ติดในห้อง</li> <li>- บางครั้งถ้าอากาศดีก็สามารถนำผ้าไปปูที่สนามหญ้าข้างนอกเพื่อทำโยคะที่นั่นก็ได้</li> <li>- สำหรับการฝึก aerobic จะมีการเปิดเพลงเพื่อกำกับจังหวะ และมีอุปกรณ์เสริมสำหรับการออกกำลังกายต่าง ๆ เช่น dumbbell, step block เป็นต้น</li> <li>- สำหรับผู้ที่มีสามีมาร่วมด้วย สามีก็นั่งด้านหลังเพื่อช่วยประคองลำตัวภรรยา</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟูก และที่เก็บฟูก</li> <li>2. พื้นที่ที่เพียงพอสำหรับสามีม</li> <li>3. ผนังติดกระจกเงา</li> <li>4. เครื่องเสียง</li> <li>5. ชั้นเก็บอุปกรณ์</li> </ol>
--	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### ผู้ให้บริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจเช็คนักเรียนเข้าห้องเรียน</li> <li>- นำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย</li> <li>- หยิบฟูกและอุปกรณ์ต่างๆ ออกมา (ช่วยนักเรียนถ้านักเรียนไม่มีสมาธิมาช่วย) แล้วจึงสอน โดยครูฝึกจะยืนอยู่ใกล้ๆ เครื่องควบคุมเสียงเพลง และยืนอยู่หน้ากระຈກเพื่อให้นักเรียนสามารถเห็นท่าทางที่ถูกต้องได้ รวมทั้งสามารถสังเกตนักเรียนที่ติดขัดได้ด้วย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชั้นเก็บอุปกรณ์</li> <li>2. เครื่องเสียง</li> <li>3. ผนักติดกระຈກเงา</li> </ol>
---	---

### สระว่ายน้ำ

#### ผู้รับบริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องแต่งกายจาก locker ก็จะไปเดินมารายงานตัว แสดงตราประทับถอดเสื้อคลุมแล้วเดินลงสระที่มีระดับความลึกแค่เพียง 0.90-1.20 เมตร</li> <li>- อบอุ่นร่างกายก่อนลงน้ำ</li> <li>- อบอุ่นร่างกายในน้ำ</li> <li>- ออกกำลังกายในน้ำ ในระหว่างการออกกำลังกายบางครั้งนั้นก็ต้องมีอุปกรณ์ช่วยด้วย นักเรียนจะเดินมาหยิบอุปกรณ์ที่วางอยู่ที่ขอบสระ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทางลงสระที่ไม่ลื่น มีราวพยุงตัว</li> <li>2. พื้นที่ข้างสระสำหรับอบอุ่นร่างกาย</li> <li>3. พื้นที่เดินแล้วไม่ลื่น</li> <li>4. ที่สำหรับวางหรือแขวนเสื้อคลุม</li> </ol>
---	---

#### ผู้ให้บริการ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจเช็คนักเรียน</li> <li>- นำอบอุ่นร่างกาย แล้วจึงพานักเรียนลงน้ำเพื่อออกกำลังกายในน้ำ ระหว่างนั้นก็จะมีผู้ช่วยอีกคนอยู่บนบกคอยสาธิตท่าทางให้ดู และคอยดูแลเรื่องการเปิดเพลง เตรียมอุปกรณ์เสริม และดูแลนักเรียนจากด้านบน</li> <li>- หลังการเรียนทุกวันต้องมาทำความสะอาดอุปกรณ์ด้วยการสั้ดน้ำทิ้งแล้วเก็บเข้าชั้น</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชั้นวางอุปกรณ์ที่โดนน้ำแล้วไม่เป็นอะไร เช่น พลาสติก</li> <li>2. เครื่องเสียง</li> </ol>
--	---

## ส่วนกิจกรรมสนับสนุน

### NURSERY

#### ผู้รับบริการ

<p>ผู้ปกครอง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เดินเข้าไปส่งหน้าห้องแลกรับบัตรประชาชน หรือบัตรที่มีรูป เพื่อส่ง-รับเด็ก</li> <li>2. นั่งรอเด็กเลิกเล่นกับเพื่อน ๆ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ที่นั่งสำหรับผู้ปกครอง</li> </ol>
<p>เด็ก</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถอดรองเท้าก่อนเข้าห้อง พร้อมเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ</li> <li>2. วิ่งเล่นโดยมีทั้งเล่นในห้องและเล่นนอกห้อง</li> <li>3. ทานอาหาร โดยการนั่งทานกันเองในห้อง มีคุณครูคอยดูแล</li> <li>4. นั่งเล่นแบบเด็ก ๆ กับของเล่นและอุปกรณ์เสริมทักษะต่าง ๆ</li> <li>5. อาบน้ำ-เข้าห้องน้ำ</li> <li>6. นอนกลางวัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชั้นวางของส่วนตัว</li> <li>2. พื้นที่วิ่งเล่น</li> <li>3. ชั้นเก็บอุปกรณ์เสริมทักษะ</li> <li>4. โต๊ะเอนกประสงค์</li> <li>5. ห้องน้ำ-อาบน้ำ</li> <li>6. อ่างล้างมือนอกห้องน้ำสำหรับล้างมือเฉย ๆ หรือ สีน้</li> <li>7. พื้นที่นอนพร้อมพื้นที่เก็บพูก</li> </ol>
<p>ผู้ให้บริการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับเด็กจากผู้ปกครองพร้อมรับบัตรประชาชน</li> <li>2. ดูแลเด็ก <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอง ดู แล เด็ก ทั่ว ๆ</li> <li>- เก็บของเล่นที่เด็กเล่น</li> <li>- พาเด็กนอนตอนกลางวัน</li> <li>- คอยอาบน้ำ-เปลี่ยนผ้าอ้อมให้เด็กอ่อน</li> <li>- พาเด็กอาบน้ำ</li> <li>- ให้เด็กทานข้าว</li> </ul> </li> <li>3. เข้าห้องน้ำ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะทำงานที่มองเห็นได้ทั่วห้อง</li> <li>2. ห้องเลี้ยงเด็กอ่อน</li> <li>3. ตู้เก็บของ</li> <li>4. ห้องน้ำ-ห้องซักล้าง</li> </ol>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## LIBRARY

## ผู้รับบริการ

<p>เดินเข้าไปวางสัมภาระที่ชั้นเก็บของ</p> <p>1. ใช้บริการห้องสมุดทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เดินเข้าไปหาที่นั่ง โดยห้องสมุดจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1. หนังสือวิชาการ 2. หนังสืออ่านเล่นจำพวกนิตยสารเกี่ยวกับสตรีและเด็ก</li> <li>- สำหรับผู้ที่ต้องการค้นคว้าหนังสือวิชาการก็ให้ไปที่บัตรคำ</li> <li>- เมื่อต้องการจะทำการยืมหนังสือก็ให้นำบัตรสมาชิกของคุณยืมไปยืมหนังสือที่บรรณารักษ์</li> <li>- ถ้าต้องการจะซื้อหนังสือหรือนิตยสารที่สนใจจากชั้นหนังสือใหม่ที่วางแสดงก็ให้ติดต่อบรรณารักษ์เพื่อชำระเงิน</li> <li>- ถ้าต้องการจะถ่ายเอกสารก็ไปที่บรรณารักษ์ ถ้าจะฝากไว้ก็ให้รับบัตรคิวพร้อมชำระเงิน</li> </ul> <p>2. เข้าเพื่อไปใช้บริการ อินเทอร์เน็ต</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้ามีเครื่องวางก็เดินเข้าไปนั่งใช้บริการได้เลย โดยเครื่องคอมพิวเตอร์ 1 ชุดสามารถนั่งได้ 2 คน</li> <li>- ถ้าเครื่องไม่วางก็ให้เข้าไปลงชื่อขอต่อคิวเครื่องที่บรรณารักษ์</li> <li>- การใช้บริการสามารถใช้ได้ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ยกเว้นไม่มีคนต่อคิวเครื่อง (บริการฟรี)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. counter บรรณารักษ์ที่มี computer</li> <li>2. ตู้บัตรคำ</li> <li>3. ชุดคอมพิวเตอร์สำหรับใช้ internet โดย 1 โต๊ะนั่งได้ 2 คน</li> <li>4. ชั้นหนังสือ</li> <li>5. ชั้นแสดงหนังสือใหม่</li> </ol>
---	---

## ผู้ให้บริการ

<p>บรรณารักษ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยืม-คืน หนังสือสำหรับลูกค้า</li> <li>- รับชำระเงิน</li> <li>- จุดคิวinternet</li> <li>- รับถ่ายเอกสาร โดยมีบัตรคิวให้ลูกค้ากรอก</li> <li>- จัดหาหนังสือใหม่ ใส่เลขหนังสือ คีย์ลงคอมพิวเตอร์ จัดหนังสือกลับคืนสู่ชั้น</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. counter ที่มีคอมพิวเตอร์และพื้นที่เพียงพอที่จะจัดการกับหนังสือใหม่และหนังสือที่แยกหมวดหมู่เพื่อคืนสู่ชั้น</li> <li>2. เครื่องcashier</li> <li>3. เครื่องถ่ายเอกสารพร้อมพื้นที่วางกระดาษ</li> </ol>
--	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ห้องนันทนาการ

### ผู้รับบริการ

<p>ห้องนี้เป็นห้องที่ใครจะเข้ามาผ่อนคลายก็ได้ โดยผู้ที่เข้ามาจะต้องถอดรองเท้าก่อนเข้าห้อง โดยห้องนี้แบ่งออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้</p>	<p>1. ดนตรีบำบัดและนันทนาการ</p>
<p>1. ส่วนดนตรีบำบัดและนันทนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้พื้นที่ร่วมกันได้ คือเมื่อมีการทำบำบัดจะไม่มีการเล่น ซึ่ง การทำดนตรีบำบัดนั้นทำได้โดยการเปิดเพลง หรือฟังเปียโน แล้วผู้เรียนก็จะนั่งจินตนาการตามที่คุณสอนนำไป โดยอาจจะเป็นการนั่งทำสมาธิหรือนอนยืดตัวบนพุกก็ได้ (พุกนั้นเป็นเบาะม้วนนำมาจากห้องเก็บ โดยผู้สอนจะปูเตรียมไว้ให้ )</li> <li>- สำหรับกิจกรรมนันทนาการนั้น ก็เมื่อเก็บพุกแล้ว ก็แยกย้ายกันทำกิจกรรมพักผ่อนตามใจชอบ เช่น ถ้าชอบเล่นเครื่องดนตรีก็ไปที่มุมเครื่องดนตรี ที่เล่นง่าย ๆ เช่น กีตาร์ เปียโน และเครื่องเคาะจังหวะ โดยจะหัดเล่นคนเดียวหรือเล่นร่วมกันก็ได้ สำหรับคนที่ชอบเล่นเกมก็หยิบเกมหรือไฟจากตู้หรือชั้นวางออกมานั่งเล่นยังโต๊ะที่จัดไว้ให้ แต่ถ้าใครที่อยากนั่งคุยสบาย ๆ ก็ออกไปนั่งคุยที่ terrace ได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พื้นที่ที่สามารถปูพุกได้</li> <li>- ห้องเก็บพุกและอุปกรณ์</li> <li>- ตู้เก็บเครื่องดนตรีและควบคุมเครื่องเสียง</li> <li>- ที่นั่งเล่นเครื่องดนตรี</li> <li>- ตู้เก็บเกมและไฟ</li> <li>- ที่นั่งเล่นเกม</li> </ul>
<p>2. ห้องเก้าอี้นวดไฟฟ้า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจสอบคิวกับเจ้าหน้าที่ก่อนเข้า</li> <li>- ห้องนี้สามารถเข้าใช้เดี่ยวหรือหลายคนก็ได้ โดยสตรีมีครรภ์จะขึ้นไปนอนบนเก้าอี้นวด โดยมีสามที่นั่งข้าง ๆ และถ้าต้องการความเป็นส่วนตัวก็ปิดม่าน แต่ถ้าต้องการนั่งคุยกับเพื่อนก็ไม่จำเป็นต้องปิดม่าน ถ้าต้องการเสียงเพลงก็หยิบหูฟังมาใส่เพื่อฟังเพลง โดยเพลงที่เปิดจะเป็นเพลง classic</li> <li>- การพักผ่อนส่วนนี้จะใช้เวลาตั้งแต่ 30-60 นาที สตรีมีครรภ์อาจหลับไปเลยก็ได้</li> </ul>	<p>2. เก้าอี้นวดไฟฟ้า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เก้าอี้นวดไฟฟ้าและเก้าอี้</li> <li>- หูฟัง</li> <li>- ม่านกัน</li> </ul>
<p>3. ศิลปะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นส่วนพักผ่อนที่ให้สตรีมีครรภ์มาทำทำงาน paint หรือสิ่งประดิษฐ์อื่น ๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย ซึ่งความจริงแล้วส่วนนี้เป็นส่วนเสริมให้คุณแม่ที่มีความชอบคล้าย ๆ กันได้มีกิจกรรมทำร่วมกันเพื่อทำความรู้จักกันนั่นเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเข้ามาก็จะหยิบของจาก locker ของตนเอง แล้วมานั่งที่โต๊ะทำงานทำงานไปโดยมีเจ้าหน้าที่คอยเดินดูแล</li> <li>- กรณี ที่เป็นการประดิษฐ์ก็ต้องชมการสาธิตก่อน</li> </ul>	<p>3. ศิลปะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- locker เก็บอุปกรณ์</li> <li>- โต๊ะนั่งทำงาน</li> <li>- อ่างล้างสี</li> <li>- ชั้นวางรองเท้า</li> <li>- ชุดที่นั่งตรง terrace</li> </ul>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผู้ให้บริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดนตรีบำบัด <ul style="list-style-type: none"> <li>- เตรียมปุปุกก่อนที่จะมีการเรียน</li> <li>- คอยยินควบคุมเครื่องเสียง หรือเล่นเปียโนและพูดบอกให้ผู้เรียนทำตาม</li> <li>- ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ดนตรีต่าง ๆ และซ่อมแซม</li> </ul> </li> <li>2. แก้อั้วนวดไฟฟ้า <ul style="list-style-type: none"> <li>- คอยดูแลจุดบันทึกคิว</li> </ul> </li> <li>3. ศิลปะ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้คำแนะนำดูแล และทำความสะอาดพื้นที่ในบริเวณนั้น</li> <li>- กรณีที่มีการสาธิตต้องเตรียมอุปกรณ์สำหรับสาธิตและเตรียมอุปกรณ์สำหรับผู้เรียน</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ดนตรีบำบัด <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตู้ควบคุมเสียง</li> <li>- ห้องเก็บอุปกรณ์</li> </ul> </li> <li>2. แก้อั้วนวดไฟฟ้า <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไขควง</li> </ul> </li> <li>3. ศิลปะ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตู้เก็บอุปกรณ์ และเครื่องมือทำความสะอาด</li> </ul> </li> <li>4. pantry และที่นั่งพัก</li> </ol>
---	---

## ห้องพัก

### ผู้รับบริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรณีที่มาพักเพื่อเตรียมการคลอด <ul style="list-style-type: none"> <li>- เตรียมสัมภาระมา เข้ามาติดต่อ counter ประชาสัมพันธ์ที่โถงทางเข้า ก่อน counter จะจัดให้พยาบาลลงมาจับตัวไปยังที่พัก เข้าห้องพัก โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดของโรงพยาบาล</li> <li>- สตรีมีครรภ์สามารถทำกิจกรรมและใช้บริการส่วนต่าง ๆ ของโครงการได้ตามปกติ เพียงแต่ถ้าจะออกจากส่วนที่พักก็จะเป็นที่จะต้องแจ้งกับพยาบาลเพื่อรับทราบว่าจะไปที่ใด และเพื่อให้พยาบาลทำการล็อกห้องไว้ให้</li> <li>- การทานอาหาร สามารถสั่งขึ้นมาทานได้ เหมือนตามโรงพยาบาล</li> <li>- ตอนเวลนอนจะมีพยาบาลมาคอยนอนดูแลเป็นพยาบาลเฝ้าไข้ (ถ้าต้องการ)</li> <li>- เมื่อสตรีมีครรภ์ทราบว่าตนเองจะคลอด จึงกดออกเรียกพยาบาลให้พาตัวไปคลอด</li> </ul> </li> <li>2. กรณีที่มาพักฟื้นหลังคลอด <ul style="list-style-type: none"> <li>- สตรีหลังคลอดบุตรจะถูกส่งตัวมาจากโรงพยาบาลด้วยเตียงเข็น พาเข็นขึ้น lift ไปยังห้องพัก</li> <li>- ระหว่างการพักฟื้นสามารถทำตัวได้ตามปกติเหมือนกับอยู่โรงพยาบาลทั่วไป แต่จะมีบริการพิเศษสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร คือ การอยู่ไฟแบบสมัยใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้องพักที่มีลักษณะเหมือนห้องพักของโรงพยาบาล</li> <li>2. ห้องอยู่ไฟทั้งแบบเปียกและแห้ง</li> </ol>
---	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<ul style="list-style-type: none"> <li>- การอยู่ไฟแบบแห้ง พยาบาล จะพาสตรีหลังคลอดบุตรนั่งรถเข็นไปยังห้องอยู่ไฟ โดยจะย้ายจากรถไปนอนบนเตียงที่มีโคมร้อนที่ช่วยในการอยู่ไฟแบบนี้ สตรีหลังคลอดบุตรจะอยู่ไฟแบบนี้วันละ 10-15 นาที ตามต้องการ แล้วจึงเรียกพยาบาลมารับ นั่งรถเข็นกลับไปพักที่ห้อง</li> <li>- การอยู่ไฟแบบเปียก ด้วยการลำเลียงสตรีมีครรภ์มาจากห้อง จะพามายังห้องอยู่ไฟแบบเปียก ให้สตรีมีครรภ์ถอดรองเท้าไว้หน้าห้อง รับประทานอาหาร เข้าแช่ตัวในห้อง hot tub(เป็นห้อง private 1 tub/ 1ห้อง) ที่มีน้ำฝักบัวเปิดน้ำให้ไหลผ่าน ตรงนั้น อยู่ตลอดเวลา เมื่อครบเวลา 7-12 นาทีจึงขึ้นจากบ่อ แช่ตัวแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้า(ถ้าใครต้องการอาบน้ำให้อาบที่ shower ที่จัดไว้ให้) กลับไปนั่งรถเข็นให้พยาบาลไปส่งที่ห้องตามเดิม</li> </ul>	
--	--

### ผู้ให้บริการ

<p><b>พยาบาล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูแลสอดส่องทุกคนที่มาพัก และป้องกันคนนอกเข้ามา</li> <li>- คอยดูแลให้การติดต่อสำหรับญาติที่มาเยี่ยม</li> <li>- รับสตรีต่าง ๆ โดยการให้รถเข็นมารับ</li> <li>- สำหรับการอยู่ไฟ ให้พียงส่งสตรีหลังคลอดบุตรจนถึงห้องอยู่ไฟเลย</li> <li>- เตรียมผ้าสำหรับสตรีหลังคลอดบุตรเปลี่ยน</li> <li>- เมื่อมีการเสิร์ฟอาหาร ถ้าอาหารเย็นแล้วให้นำอาหารมาอุ่นที่ pantry ก่อนนำไปเสิร์ฟ</li> <li>- อยู่เวร</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ห้องเก็บรถเข็น และเตียงเข็น</li> <li>2. lift ที่เตียงเข็น เข้าได้</li> <li>3. counter พยาบาล</li> <li>4. ห้องพักพยาบาล</li> <li>5. pantry</li> </ol>
---	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ส่วนบริการ

### ห้องพยาบาล

#### ผู้รับบริการ

เข้ามาหาพยาบาลที่ประจำที่ห้อง เล่าอาการเบื้องต้นให้ฟัง ถ้าไม่มีอะไร มากสามารถรับประทานยาได้ ก็จะรับประทานยาแล้วนอนพัก ถ้ามีแผล พยาบาลก็จะให้ล้างหรือนอนทำแผล ตามความเหมาะสม ถ้ากรณีที่ใช้ เป็นหนักก็จะถูกเซ็นเข้ามาด้วยรถเข็น ตอนนั้นคนไข้ก็นอนอย่างเดียวไม่ ต้องทำอะไร	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะตรวจ</li> <li>2. เตียงพัก</li> <li>3. ตู้กดน้ำพร้อม แก้วกระดาษ สำหรับทานยา</li> </ol>
---	---

#### ผู้ให้บริการ

<p>จะไม่มีคุณหมอประจำห้องพยาบาล จะมีเพียงพยาบาลคอยดูแลเบื้องต้น แต่ถ้าจำเป็น(เช่นมีอุบัติเหตุรุนแรงกับสตรีมีครรภ์)ต้องให้คุณหมอตตรวจ ก็จะดึงคุณหมอ มาพบกับผู้ป่วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตรวจอาการคนไข้เบื้องต้น โดยใช้เครื่องมือตรวจ ถ้าไม่ไปอะไรมากก็ ให้รับประทานยาเบื้องต้นและนอนพักที่เตียงพยาบาล</li> <li>- สำหรับคนไข้ที่ไม่ปกติ มักจะถูกเซ็นเข้ามาที่ห้อง ต้องมีการตรวจหัว ใจ ปอด ความดัน และอาการอื่น ๆ จึงให้ยา ฉีดยา ปฐมพยาบาล เบื้องต้นก่อนจะเซ็นส่งโรงพยาบาล</li> <li>- ถ้าคนไข้มีแผล ก็จะต้องให้คนไข้นั่งหรือนอนแล้ว หยิบอุปกรณ์จากรถ เข็นมาทำแผลให้คนไข้ แล้วให้คนไข้พักหรือ ส่งโรงพยาบาลตามกรณี</li> </ul> <p>* แพทย์และพยาบาลที่ต้องสัมผัสกับคนไข้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย เช่นมีบาดแผล หรือ ไม่สบายอย่างหนัก จำเป็นที่จะต้องล้างมือ สวมถุงมือ และชุดคลุม*</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โต๊ะตรวจเบื้องต้น</li> <li>2. ตู้เก็บอุปกรณ์ และอ่างล้างมือ</li> <li>3. รถเข็นอุปกรณ์ ทำแผล</li> <li>4. ถังขยะที่มีฝาปิด ป้องกันการแพร่ ของเชื้อ</li> </ol>
---	---

### RESTAURANT

#### ผู้รับบริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำรองรายการอาหารที่น่าสนใจที่หน้าร้าน</li> <li>2. รับการต้อนรับจากพนักงาน เมื่อก้าวเข้าร้าน ถ้าร้านเต็มก็นั่งพักคอย ในที่ซึ่งจัดเตรียมไว้ให้</li> <li>3. เข้านั่งที่โต๊ะ เลือกอาหารจากเมนู รับประทานอาหารและชำระเงิน</li> </ol> <p>* อาหารที่ขายในร้านจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทั้งสิ้น*</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. บ้ายเมนูอาหาร หน้าร้าน</li> <li>2. ที่พักคอย</li> <li>3. ชุดที่นั่ง 2,4,6 ที่ สำหรับ คู่ และ ครอบครัว</li> </ol>
---	--

#### ผู้ให้บริการ

1. พนักงานต้อนรับ-เสิร์ฟ	1. counter service
--------------------------	--------------------

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ยืนรอรับลูกค้าจากหน้าร้านทางด้านใน</li> <li>- พาลูกค้าไปยังที่นั่ง หาเมนูมาให้และรอรับ order</li> <li>- นำรายการอาหารไปที่ counter</li> <li>- รับอาหารจาก counter มาส่งให้ลูกค้าที่โต๊ะ</li> <li>- คอยดูแลลูกค้าระหว่างทานอาหาร</li> <li>- รับเงินจากลูกค้าไปให้ counter จัดการบิล</li> <li>- ทำความสะอาดโต๊ะ (ถ้าของเยอะมาก ๆ ก็เข็นรถเก็บงานเข้าครัว)</li> </ul> <p>2. พนักงานที่ counter ประกอบด้วย cashier และคนที่ทำเครื่องดื่ม-ของหวาน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับ order อาหารเพื่อจัดคิวส่งให้ครัว เมื่อมีอาหารส่งมาจากครัวก็จะวางไว้บน counter และเรียกพนักงานเสิร์ฟมารับ</li> <li>- รับ order เครื่องดื่ม-ของหวาน แล้วจัดทำที่ bar นั้น (เครื่องดื่มและของหวานไม่ทำในครัว) เมื่อเสร็จก็เรียกพนักงานเสิร์ฟมารับไป</li> <li>- รับเงินจากพนักงานเสิร์ฟเพื่อเช็คบิล ด้วยเครื่อง cashier</li> </ul>	<p>2. ทางสำหรับเข็นรถเก็บงาน เข้าครัว</p> <p>3. counter ที่มีเครื่อง cashier และเป็น beverages bar ในตัว โดยมีตู้น้ำแข็ง ตู้ไอศกรีม และเครื่องปั่นหรือผสมน้ำผลไม้</p>
---	---

## SNACK BAR

### ผู้รับบริการ

<p>เป็นส่วนบริการที่อยู่ติดกับส่วนส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย หรือใช้เป็นที่พักคอย ได้มาหาเครื่องดื่ม หรือของว่างรับประทาน โดยการเดินไปสั่งอาหารที่ต้องการที่เคาน์เตอร์บาร์ แล้วจึง</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เดินกลับไปนั่งเพื่อรออาหารมาเสิร์ฟ สำหรับผู้ที่ทานของว่างระหว่างนั้นอาจเดินไปหยิบนิตยสารมาอ่านเล่น แล้วเมื่อทานเสร็จจึงเรียกพนักงานมาเก็บบิล</li> <li>2. รอรับอาหารจากตรงหน้านั้นเลย สำหรับผู้ที่สั่งอาหารเพื่อไปทานที่อื่น ชำระเงิน แล้วจึงหยิบอาหารพร้อมทั้ง กระดาษทิชชู ออกไป</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคาน์เตอร์ซึ่งมีเมนู หรือสามารถแสดงตัวอย่างอาหารได้ ให้ลูกค้า เลือกสั่งอาหาร และชั้นสำหรับรับอาหาร</li> <li>2. ที่นั่งทานอาหาร</li> <li>3. ชั้นหนังสือ</li> </ol>
--	---

### ผู้ให้บริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เตรียมร้าน โดยการเช็ค stock และ load วัตถุดิบต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่ยังไม่เปิดบริการ และทุกเย็นหลังการทำงาน</li> <li>2. ทำอาหาร โดยรับorder จากลูกค้า จัดไว้เพื่อทำบิล แล้วจึงหาเครื่องดื่ม หรือปรุงอาหาร</li> <li>3. รับชำระเงินจากลูกค้า</li> <li>4. ทำความสะอาดโต๊ะลูกค้า โดยเก็บภาชนะมาทำความสะอาด แล้วเช็ด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคาน์เตอร์บาร์ ที่สามารถ stock วัตถุดิบได้ มีเครื่องล้างจาน เครื่อง cashier</li> <li>2. ที่สำหรับซักผ้า</li> </ol>
---	--

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>โต๊ะให้เรียบร้อย รวมทั้งการทำความสะอาดส่วนทำอาหารทุกวัน หลังจากปิดบริการ</p>	<p>เช็ดโต๊ะ 3. พื้นที่สามารถล้างหรือทำความสะอาดได้ง่าย</p>
---	--

## RETAIL SHOP

### ผู้รับบริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กรณีเลือกซื้อสินค้า เพียงแค่เดินเข้าไปรอบ ๆ เลือกสินค้าที่ต้องการแล้วไปชำระเงินที่ counter cashier <ul style="list-style-type: none"> <li>- สำหรับรองเท้าสามารถนั่งลงบนที่นั่งข้าง ๆ ชั้นรองเท้า</li> <li>- สำหรับเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ก็ไปยังห้องลอง</li> </ul> </li> <li>2. กรณีติดต่อร้าน souvenir และถ่ายรูป <ul style="list-style-type: none"> <li>- เดินไปยังส่วนนั้น แล้วยืนติดต่อกับพนักงานที่ counter ก่อน</li> <li>- พนักงานพาไปยังคีย์ยังโต๊ะหรือชุดรับแขกเพื่อตกลง ในระหว่างนั้นพนักงานก็จะนำตัวอย่างสินค้ามาให้ดู และนำน้ำมาเสิร์ฟ</li> <li>- ชำระเงิน</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชั้นแสดงสินค้า</li> <li>2. ห้องลองสินค้า</li> <li>3. ที่นั่งลองรองเท้า โดยมีที่ท้าวแขนพียงตัวสำหรับลูกค้าได้ง่าย ๆ</li> <li>4. counter cashier</li> <li>5. ชุดที่นั่งรับแขก</li> <li>6. stock</li> </ol>
--	--

### ผู้ให้บริการ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พนักงานเก็บเงิน <ul style="list-style-type: none"> <li>- คอยดูลูกค้าที่เข้ามาซื้อของ เพื่อตอบคำถาม ให้การบริการ และป้องกันคนขโมย</li> <li>- รับชำระเงินจากลูกค้า</li> <li>- คอยนำสินค้าจากที่เก็บสินค้ามาเติมในชั้นที่พร่อง</li> </ul> </li> <li>2. พนักงานส่วน souvenir <ul style="list-style-type: none"> <li>- ต้อนรับลูกค้าพร้อมกับเชิญนั่ง</li> <li>- หยิบเครื่องดื่มมาเสิร์ฟ</li> <li>- หยิบสินค้าตัวอย่างจากชั้นมาให้ลูกค้าดูเพื่อเลือก</li> <li>- ทำความสะอาดโต๊ะ</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. counter cashier</li> <li>2. stock</li> <li>3. ตู้แสดงสินค้า</li> <li>4. ตู้เย็น-pantry</li> </ol>
--	---

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้









## Area Requirement

LOBBY หมายถึงตั้งแต่ช่องทางเข้า จนถึงส่วนพักคอยใน lobby เป็นทางเข้าหลักของโครงการ ซึ่งทุกคนที่มา ใช้บริการ จะต้องติดต่อบริการนี้


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice	
 LOBBY	14	คูรัก-คูสมรส สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร สามี บุตร พนักงาน	ช่องทางเข้า	0.64	32	20.48	พท.ยืน/1 คน	
			counter	2.6	3	7.8		
			ชุดเก้าอี้ 4 ที่นั่ง	4	6	24		
			ชุดsofa 3 ที่นั่ง	9	4	36		
			ตู้โทรศัพท์	1.9	5	9.5		
					รวม		97.78	
			ทางเดิน			50%	48.89	
			ห้องควบคุมการติดต่อ				24	
					รวม			170.67

ห้องสมุด เป็นพื้นที่ติดต่อกับ lobby เพื่อให้เป็นที่ศึกษาหาความรู้ บริการอินเทอร์เน็ตและเป็นที่พักคอยหรืออ่านหนังสือเล่น ระหว่างการรอ class ต่างๆ หรือครอบครัวมารอ สตรีมีครรภ์


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice	
 ห้องสมุด	12	คูรัก-คูสมรส สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร สามี บุตร บรรณารักษ์	พื้นที่เก็บหนังสือ	33	1	33		
			พื้นที่บรรณารักษ์	9	2	18		
			ที่นั่งอ่านหนังสือ					
			โต๊ะอ่านหนังสือ 4 ที่นั่ง	3.2	5	16		
			ชุด loveseat 2 ที่นั่ง	2.25	10	22.5		
			เครื่องถ่ายเอกสาร	2.25	1	2.25		
			โต๊ะคอมพิวเตอร์ สำหรับsearch	1.5	4	6		
					รวม		46.75	
			ทางเดิน			30%	14.1	
		รวม			60.85			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

NURSERY อยู่ติดกับโถงทางเข้า สำหรับผู้ที่นำบุตรมา สามารถฝากบุตรไว้ที่นี่ได้เลยก่อนเข้าไปทำกิจกรรมในศูนย์


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice		
Nursery 	11	เด็กอ่อน บุตรที่มากับผู้ปกครอง พี่เลี้ยง	เตียงนอนเด็กอ่อน	2.24	21	47	รวมพื้นที่เดินรอบ		
			พื้นที่สำหรับเด็กโตเล่น	1.5	6	9			
			พื้นที่สำหรับเด็กโตนอน	2.24	6	13.44			
			ห้องน้ำเด็ก	0.9	2	1.8			
			พื้นที่อาบน้ำ	0.9	2	1.8			
			พื้นที่เก็บของ-แต่งตัว	0.6	2	1.2			
			พื้นที่อ่างอาบน้ำเด็ก	0.9	3	2.7			
			โต๊ะแต่งตัวเด็กอ่อน	0.4	3	1.2			
			โต๊ะนั่งทำงานของพี่เลี้ยง	1.5	3	4.5			
			ห้องน้ำพี่เลี้ยง	1.8	1	1.8			
			พื้นที่เก็บอุปกรณ์และของเล่น	9	1	9			
							รวม	93.44	
							30%	28.032	
							รวม	121.5	

ห้องอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีเมนูพิเศษที่จัดเฉพาะ ให้เหมาะสม เพื่อบำรุงสตรีมีครรภ์และสตรีหลังคลอดบุตร


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice		
ภัตตาคาร 	14	คูร์ก-คูร์มรส สตรีมีครรภ์-คลอดบุตร สามี บุตร Officer รวม	Dinning area	1.69	92	155.48			
			Foyer	0.64	92	58.88			
			Waiting area	1.5	6	9			
			Service station	0.5	6	3			
			counter	3.4	10	34			
							รวม	260.36	
							30%	78	
				รวม	338.36				
ครัว	17	ครัว			30 %	101.5			
				รวม		439.89			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คลินิก เป็นที่เป็น main หลักส่วนสุขภาพของโครงการ ให้บริการทั้งคนภายในและคนภายนอก แต่บุคคลภายในจะได้  
รับสิทธิพิเศษ มากกว่าตามแต่ประเภทของสมาชิก


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice
	12	คู่สมรส สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร สามี บุตร พนักงาน	Counter ลงทะเบียน	2.6	3	7.8	
			ที่พักคอย sofa 3 ที่นั่ง	9	7	63	
			ห้องตรวจ เตียง	รวม 12	9	108	case
			โต๊ะตรวจ	2			
			counter	6			
			ทางเดินที่เข็นเตียงได้	2			
			ที่ให้นมบุตร	4	1	4	case
			ชุดนั่ง 4 ที่ รวมทางเดิน				
			ตู้หนังสือ	0.3	3	0.9	case
			ห้องเก็บยา	15	1	15	case
			Counter จ่ายยา	2.6	2	5.2	
			พื้นที่นั่งรอรับยา	9	3	27	
			ห้องพักแพทย์/pantry	12	1	12	
					รวม	242.9	
			พื้นที่ทางเดิน		30%	72.8	
พื้นที่เก็บเอกสารกลาง		10 %	24.29				
		รวม	340.06				

ห้องพยาบาล เป็นส่วนที่แยกออกมาจากคลินิกเพื่อให้การปฐมพยาบาลกับสมาชิกทั่วไป รวมทั้งให้การตรวจ ปฐม  
พยาบาลแก่ผู้ป่วยฉุกเฉินก่อนนำส่งโรงพยาบาล

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice
	24	ผู้ได้รับอุบัติเหตุ เหตุ แพทย์ พยาบาล	เตียง	2	3	6	
			โต๊ะตรวจ	6	1	6	
			Counter	2	2	4	
			พื้นที่ให้เข็นเตียงได้	2	3	6	
					รวม	22	
			ทางเดิน		30%	6.6	
					รวม	28.6	


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนส่งเสริมความรู้หรือส่วนการศึกษา เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดอีกส่วนหนึ่งของโครงการนอกเหนือจากส่วนส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากมีการให้บริการหลักในด้านการศึกษา ด้วยการจัดการ อบรม สัมมนา การเรียนการสอน และให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้มาใช้บริการได้ความรู้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice
ส่งเสริมความรู้ 	12	คูรั๊ก-คูสมรส สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร	โถงทางเข้า	0.64	16	10.24	พท.ยืน/1 คน
			Counter	2.6	2	5.2	
		สามี แพทย์แนะแนว เวชระเบียน	ที่พักคอยsofa 3 ที่นั่ง	9	1	9	
			ห้องให้คำปรึกษา	14.4	4	57.6	
			ห้องพักแพทย์/pantry	9	1	9	
			ห้องประชุม-สัมมนา				
			- ที่นั่งต่อ 1 คน	0.65	25	16.25	
			- โต๊ะผู้พูด 1 คน	6.84	1	6.84	
			- ห้องเก็บอุปกรณ์	9	1	9	
			- ตู้อุปกรณ์และ pantry	4	1	4	
			- ทางเดิน		30 %	10.83	
						รวม 46.92	
					ต้องการ 4 ห้อง	187.688	ตามที่คิดไว้
			ห้องสอนทำอาหาร				
			- โต๊ะสอนทำอาหาร	4	1	4	
			- counterทำอาหาร	2.6	12	31.2	
			- เตาอบ	4	3	12	
			- เตาแก๊ส	2.25	3	6.75	
			- ที่นั่งรับประทาน อาหาร 4 ที่นั่ง	3.1	3	9.3	
			- ทางเดิน		30%	18.97	
			รวม 82.2				
			รวม 350.691				
ทางเดิน		30%	105.3				
พื้นที่เก็บเอกสารกลาง		10%	35.1				
<b>รวม</b>				<b>490.97</b>			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องนันทนาการ เป็นส่วนบริการสนับสนุนเพื่อให้ผู้ที่มารับบริการได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ด้วยการทำกิจกรรมบำบัด ศิลปะ การพบปะพูดคุย เล่นเกม หรือกิจกรรมร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี


Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/ หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice	
นันท- นการ  	13	สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร สามีสตรีมี ครรภ์-คลอด บุตร บุตร นันทนาการผู้ เชี่ยวชาญ  รวม	ที่ว่างเปียโน	4.5	1	4.5		
			เวทีกีฬาสำหรับวงดนตรี เล็ก ๆ	12	1	12		
			ที่นั่งหมู่ 6 ที่นั่ง	15	2	30		
			ที่นั่งเล่นเกมสำหรับ 4 ที่นั่ง	3.1	2	6.2		
			เก้าอี้นวดไฟฟ้า	2	4	8	รวมโต๊ะข้าง	
			พื้นที่สำหรับทำสมาธิ หรือยืดตัวผ่อนคลาย	4	23	92		
			โต๊ะทำงานสำหรับ นันทนาการ	1.5	3	4.5		
						รวม	157.2	
			ทางเดิน			30%	47.16	
						รวม	204.36	

ห้องพักหลังคลอด ให้บริการสำหรับสตรีที่ต้องการความอุ่นใจในการเตรียมคลอด หรือสตรีที่ต้องอยู่บ้านคนเดียว ไม่มีผู้ดูแลในช่วงการคลอด สามารถมานอนพักเตรียมตัวคลอด รวมถึงการพักผ่อนหลังคลอดได้ทันที ตลอดไปจนถึงการอยู่พักเพื่อบริหารร่างกายและอยู่ไฟหลังคลอด ทั้งนี้เนื่องจากมีพยาบาลคอยดูแลอยู่ตลอดเวลาจึงได้รับความปลอดภัยและสะดวกสบายสูง

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/ หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice
ห้องพัก  	24	สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร สามีสตรีมี ครรภ์-คลอด บุตร	Double bed typical room(King Size)	48	10	480	
				รวม		480	


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Spa หนึ่งในส่วนสุขภาพ ที่ให้บริการด้านความงาม ให้บริการเหมือน spa ทั่วไป เพียงแต่มีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพคอยให้คำแนะนำสำหรับสตรีที่มาใช้บริการ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice		
spa หญิง 	13	สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร หัวหน้าspa ผู้ช่วย-ผู้เชี่ยวชาญ ชาย	โถงทางเข้า	1	15	18	พท.ยืน/1 คน		
			Counter	2.6	3	10.4			
			ที่นั่งพักคอย sofa 3ที่นั่ง	3.6	5	18			
			Locker	0.56/2คน	31	17.31	คิดเผื่อ		
			โต๊ะแต่งตัว	1.5	12	18			
			ห้องน้ำ WC.	1.8	15	27			
			shower	1.8	15	27			
			Lavatory	1.5	15	22.5			
			Sauna	8.64	1	8.64	ห้อง 2.7x2.4 สำหรับ 14 คน		
			Steam	8.64	1	8.64	ห้อง 2.6x2.4 สำหรับ 14 คน		
			บ่อน้ำเย็น	6.25	2	12.5	2.5x2.5		
			Jacuzzi	9	2	18	3x3		
			ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า	1.5	8	12			
					รวม		217.99		
			พื้นที่ทางเดิน				40 %	87	
					รวม			305.186	




เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Spaชาย ส่วนนี้เป็นส่วนสนับสนุนเพื่อให้การรองรับสามีสตรีที่มาใช้บริการ เมื่อเขาได้รับความสะดวกสบาย ทำให้มาใช้บริการในศูนย์บ่อยขึ้น ก็จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวได้

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice	
spa ชาย 	13	สามี บุตร ผู้ช่วย-ผู้เชี่ยวชาญ	โถงทางเข้า	1	10	10	พท.ยืน/1 คน	
			Counter	2.6	3	7.8		
			ที่นั่งพักผ่อน sofa 3 ที่ นั่ง	3.6	3	10.8		
			Locker	0.56	25	14	คิดเผื่อ	
			โต๊ะแต่งตัว	1.5	4	6		
			ห้องน้ำ WC.	1.8	8	14.4		
			Urinal	0.95	8	7.28		
			shower	1.8	10	18		
			Lavatory	1.0	10	10		
			Sauna	7.2	1	7.2	สำหรับ 10 คน	
			Steam	7.2	1	7.2	สำหรับ 10 คน	
			บ่อน้ำเย็น	6.25	1	6.25	2.5x2.5	
			Jacuzzi	9	1	9	3x3	
						รวม	127.93	
			พื้นที่ทางเดิน			40 %	51.172	
						รวม	179	


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องนวด ให้การดูแลเรื่องความงามสตรีในระหว่างมีครรภ์ เพื่อสร้างความรู้สึกละวางอันเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของสตรีเหล่านั้น สำหรับห้องนวดชายนั้นก็ให้บริการสนับสนุนเช่นเดียวกับ spa ชาย

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/ หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice
ห้องนวดหญิง (นวดไทย) 	13	สตรีหลังการคลอดบุตรพนักงานรวม	ห้องนวด	7.5	4	30	
			ที่พักคอยชุด 3 ที่นั่ง	3	1	3	
			ห้องน้ำ	1.8	1	1.8	
			ที่ล้างเท้า	1.5	1	1.5	
			ทางเดิน		รวม	40%	36.3
			<b>รวม</b>			<b>50</b>	
ห้องนวดชาย (นวดไทย) 	13	สามี	ห้องนวด	7.5	2	15	
			ที่พักคอยชุด 3 ที่นั่ง	3	1	3	
			ทางเดิน		40%	18	
					<b>รวม</b>		7.2
			<b>รวม ห้องนวดชายและหญิง</b>			<b>165.2</b>	
ห้องนวดหญิง (aroma & swedish) 	13	สตรีมีครรภ์-คลอดบุตรพนักงานรวม	ห้องนวด	รวม 12.45	5	62.25	
			- เติงรวมพื้นที่รอบ	6			
			- เติง	0.5			
			- ตู้เก็บอุปกรณ์	1.8			
			- ห้องอาบน้ำ	50%			
			- พื้นที่ทางเดินเปลี่ยนเสื้อผ้า				
			Hydro pool	รวม	1	24.15	
			- เติงรวมพื้นที่ทางเดินรอบ	24.15			
			- ตู้เก็บอุปกรณ์	6 x 2 = 12			
			- ห้องน้ำ	0.5			
- พื้นที่เปลี่ยนเสื้อผ้าและเดิน	1.8 x 2 = 3.6						
	50 %						
ที่พักคอยชุด 4 ที่นั่ง	6.25	1	6.25				
		รวม	92.65				
ทางเดิน		40%	37				
		<b>รวม</b>		<b>129.7</b>			


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FITNESS สำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังกายที่หนักขึ้น แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ สำหรับสตรีมีครรภ์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสตรีหลังคลอดบุตรที่ต้องการจะบริหารร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปรกติ รวมถึงให้บริการสนับสนุนกับสามีและบุตร เพื่อให้มีกิจกรรมทำระหว่างรอสตรีเหล่านั้น

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice	
ห้องออกกำลังกาย ( fitness ) 	13	สตรีมีครรภ์- คลอดบุตร สามี บุตร หัวหน้าห้อง ออกกำลังกาย พนักงาน	Counterลงทะเบียนและ ขาย snack(รวม stool)	2.6	3	7.8		
			Hall	9	1	9		
			เครื่องออกกำลังกาย				รวม 30.6	
			low impact	1.2	4	4.8		
			- Air walker	0.74	4	2.96		
			- Nordic track	1.2	4	4.8		
			- Stepper	1.5	4	6		
			- จักรยานเอน	1.52	4	4.5		
			- ลู่วิ่ง	1.5	2	3		
			- ชั้นวางดัมเบลล์	2	2	4		
			- ม้าราบ					
					รวม		38.4	
			Circulation			50%	23.4	
							61.8	
Small Studio type Fitness		60.5	1	60.5				
		รวม			122.3			


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้อง AEROBIC & YOGA เนื่องจากสตรีมีครรภ์ไม่สามารถออกกำลังกาย ที่หนักและมีการเกร็งที่ทำให้ต้องกลั้น หายใจได้ การออกกำลังกายแบบนี้จึงเป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและสุขภาพ อันจะส่งผลดีต่อการควบคุมกล้ามเนื้อและการหายใจในการคลอดได้ โดย course จะสอนหลักสูตรการเตรียมตัวคลอดควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายแบบทั่วไป

Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้สอย/หน่วย	ความต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice
ห้องออกกำลังกาย (Aerobic & Yoga) 	13	สตรีมีครรภ์-คลอดบุตร สามมีบุตร หัวหน้า floor exercise ผู้ช่วย-ผู้เชี่ยวชาญ รวม	พื้นที่สำหรับออกกำลังกาย	4	18	72	
			ตู้วางอุปกรณ์ ทวี และเครื่องเสียง	0.6	4	2	
			ห้องเก็บอุปกรณ์ เก้าอี้ พุกและเครื่องเสียง	9	1	9	
					รวม	83	
			ทางเดิน		20%	16.6	เพื่อไว้แล้ว
					รวม	99.6	
					รวม	3 ห้อง	298

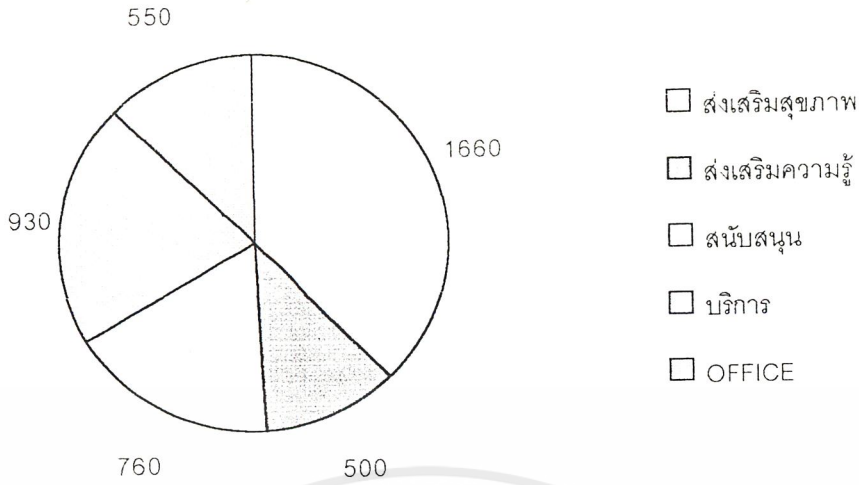
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

OFFICE สำหรับพนักงาน และเป็นส่วนที่พนักงานใช้ประชุม รวมทั้งให้การติดต่อกับบุคคลภายนอกด้วย

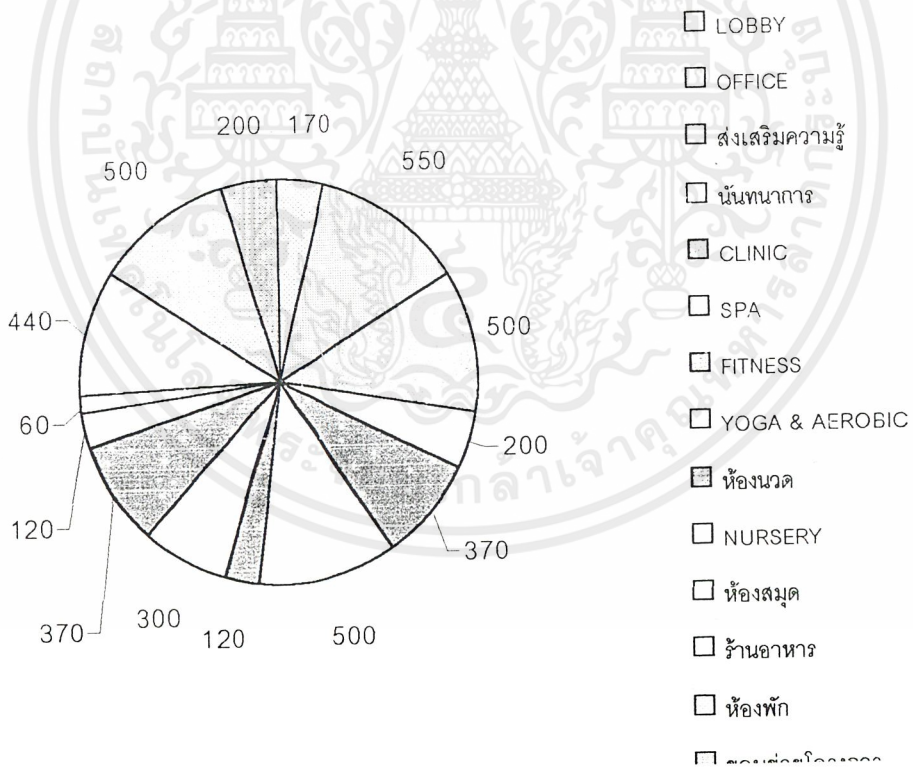
Facility	ชม.	User	พื้นที่ใช้สอย	พื้นที่ใช้ สอย/ หน่วย	ความ ต้องการ (หน่วย)	พื้นที่รวม	Notice		
OFFICE 	9	พนักงาน	ห้องกรรมการผจก.	35.25	1	35.25			
			ห้องผู้ช่วยผจก.	25.92	1	25.92			
			เลขานุการ	10.89	2	21.78			
			ที่พักคอย sofa 3 ที่นั่ง	9	1	9			
			ห้องหัวหน้าหน่วย	22.5	3	67.5			
			ห้องหัวหน้าฝ่าย	15.2	5	76			
			ธุรการ	6.84	2	13.68			
			พนักงานเอกสาร	6.84	2	13.68			
			พนักงานการตลาด	6.84	2	13.68			
			พนักงานบัญชี	6.84	2	13.68			
			พนักงานการเงิน	6.84	2	13.68			
			พนักงานตรวจสอบ	6.84	2	13.68			
			พนักงานพัฒนา	6.84	2	13.68			
							รวม	331.21	
			พื้นที่เก็บเอกสารกลาง				10%	33	
			Pantry					9	
							รวม	349	
ทางเดิน				30%	104.7				
				รวม	543.7				

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# AREA REQUIREMENT



## Area รวม ทั้งโครงการ โดยแบ่งตามลักษณะการให้บริการ



## Area รวม ทั้งโครงการ โดยแบ่งตามขอบเขตโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# RELATION MATRIX

1	2	3	4	5	6	องค์ประกอบสถาปัตยกรรม
						ที่จอดรถ
						LOBBY
						OFFICE
						ส่งเสริมความรู้
						คลินิก
						SPA
						ห้องบวด
						ห้องออกกำลังกาย
						สระว่ายน้ำ
						สนามกีฬา
						NURSERY
						นันทนาการ
						ห้องพัก
						LAB
						ห้องพยาบาล
						ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ
						ร้านขายของ
						สวนพักผ่อนกลาง
						ห้องนา

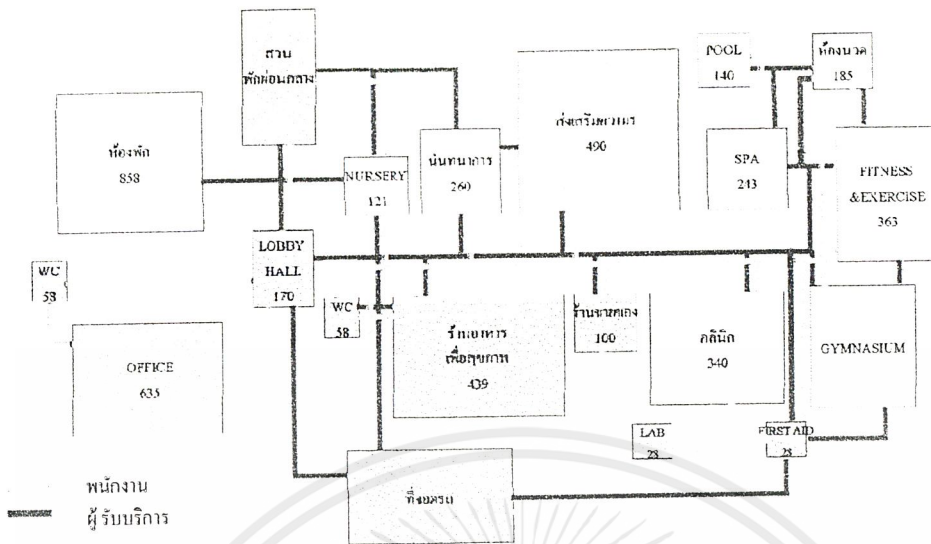
สัมพันธ์กันบ้าง

สัมพันธ์กันปานกลาง

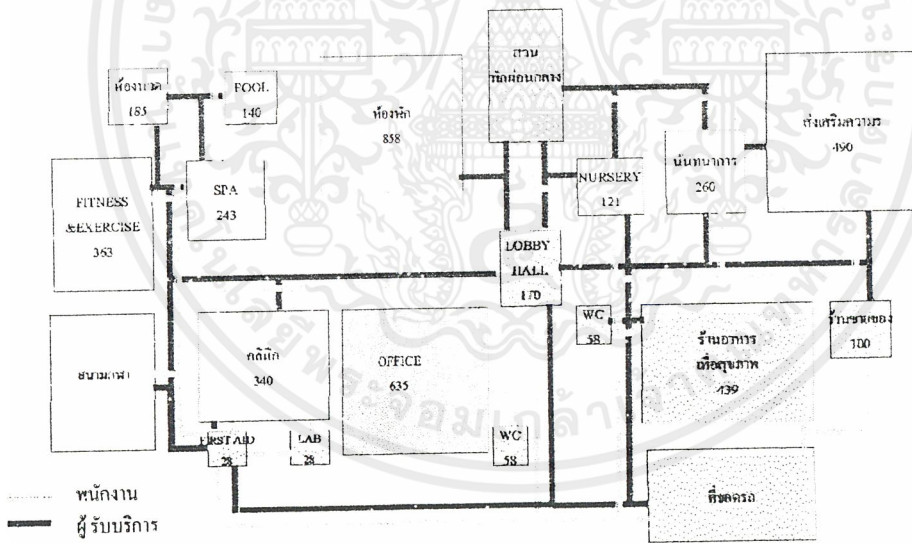
สัมพันธ์กันมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





## FUNCTIONAL DIAGRAM



## FUNCTIONAL DIAGRAM (ที่ปรับตามแปลนอาคาร)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## บทที่ 6 แนวทางการออกแบบ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## แนวความคิดในการออกแบบ

การตั้งครรภ์ คือการเริ่มต้นใหม่ ทั้งการเตรียมตัว การเริ่มต้นชีวิตใหม่ การใช้ชีวิตครอบครัวแบบใหม่ และการเริ่มอะไรอีกหลาย ๆ อย่างที่คุณดูแล้วมีความสุข ดูแล้วอบอุ่น สดใส ถ้าเปรียบชีวิตคนเป็นเสมือนฤดู ช่วงเวลานี้ก็เปรียบเสมือนฤดูใบไม้ผลิ ซึ่งเป็นฤดูแห่งการเริ่มต้น การผลิใบเสมือนการผลิตคน การเติบโต ความสดชื่น ความสดใส และเป็นธรรมชาติ นั่นเป็นที่มาของแนวความคิดในการออกแบบ ที่เป็น **“ Scent of Spring ”**

เนื่องจากโครงการเป็นศูนย์สุขภาพดังนั้นจะต้องมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง เพื่อให้เหมาะกับการเป็นศูนย์ส่งเสริม ที่เน้นด้านสุขภาพอนามัย โดยการสร้างภาพและความรู้สึกให้กับผู้มาใช้บริการรู้สึกดังนี้

1. สะอาด
2. ทันสมัย
3. สดใส
4. สบาย
5. สตรี

Scent of Spring ที่นำมาใช้จึงเป็น scent ที่นอกจากจะทำให้รู้สึกดีแล้วยังคงสร้างความรู้สึกให้คุณแม่ถึงเด็ก ๆ อีกด้วย เนื่องจากถ้าเราทำให้คุณแม่ถึงเด็ก ๆ ได้ ความรู้สึกถึงนั้น จะสร้างความห่วงใย ดูแลรักษา และให้ความอบอุ่นกับครรภ์ อันจะทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและส่งผลให้ศูนย์ฯ บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ความต้องการ	เส้น	รูปทรง	สี	วัสดุ
สะอาด	เรียบๆ	เรียบๆ	สีอ่อน ขาวๆ หรือสีที่ผสมขาว	วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย
ทันสมัย		เรียบ แบบ free form		กระจก โลหะ
สดใส	ใสๆ บางๆ ดูไม่หนัก ใช้เส้นที่ดูแล้วเคลื่อนไหวแต่ดูแล้วไม่ขัดกับความต้องการอื่นๆ	โค้ง มน	สดใสในโทนร้อน	
สบาย	ใสๆ บางๆ ดูไม่หนัก	เรียบง่าย ไม่ยุ่งเหยิง	อ่อน ใส	วัสดุธรรมชาติ
สตรี	อ่อนหวาน นุ่ม	โค้ง free form	สีหวานๆ	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	ไม่แข็ง	มน ๆ	จำพวก pastel	
ข้อสรุป	เรียบง่าย ใส อ่อนหวาน และ เคลื่อนไหวบ้าง	เรียบง่าย free form โค้ง ๆ มน ๆ ดูทันสมัย สร้างความรู้สึก นึกถึงเด็ก ๆ และ ทารกที่พวกเขา จะให้กำเนิด	สีแนว pastel ด้วยโครงสร้าง ธรรมชาติ ขาว เขียว น้ำ ตาลและฟ้าที่ให้ ความรู้สึกสะอาด เต็มสีสันตามจุด ต่าง ๆ ให้เกิด ความสดใส เป็น scent of spring	วัสดุธรรมชาติ ที่ ทำความสะอาด ง่ายและดูทันสมัย

นอกจากนี้ยังคงมีหลักเกณฑ์ในการความรู้สึกและบรรยากาศในส่วนต่าง ๆ โดยใช้สิ่งที่สื่อ  
ออกมาดังนี้

	ภาพและความรู้สึก ที่ต้องการสร้าง	สิ่งที่ใช้สื่อ
รูปทรง	ทำให้นึกถึงเด็ก ๆ	เรียบ มน ดูเป็น mass ที่อบอุ่น
เส้น	สตรี	เส้นโค้ง ดูนุ่มนวล อ่อนหวาน
สี	สะอาด	ขาว-ครีม
	เป็นธรรมชาติ	เขียว น้ำตาล
	สบาย	ฟ้า
	สีสัน จุดสนใจ	สีในโทนร้อนที่ตัดกันกับห้องนั้น ๆ เช่น สีแดง ส้ม ม่วง
วัสดุ	ทำความสะอาดง่าย	วัสดุที่ทำความสะอาดง่าย คือกระเบื้อง ทั้งกระเบื้องยางและ กระเบื้องเซรามิค ในบางส่วนที่มีการเสี่ยงต่อการโดนน้ำแต่ไม่ใช่ โดนประจำ เราใช้ ไม้ที่มีการเคลือบผิวแทนกระเบื้อง เนื่องจาก เมื่อโดนน้ำถึงจะลื่นก็ ไม่ลื่นเท่ากับกระเบื้อง และ wall paper แบบ vinyl ที่ทำความสะอาดได้
	ทันสมัย	เป็นวัสดุประเภทมันหรือวาวจำพวก กระจก อะลูมิเนียม โดยจะ เน้นกรรมวิธี ในการผลิต ที่ดูแล้วทำยากหรือใช้เทคโนโลยีสูง
	เป็นธรรมชาติ	หินธรรมชาติ เช่น หินทราย กระเบื้องกรวดมน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

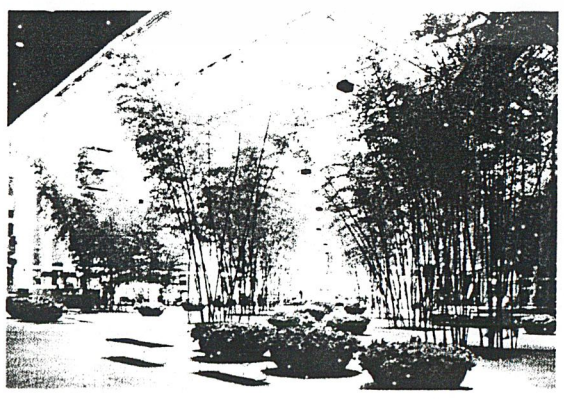
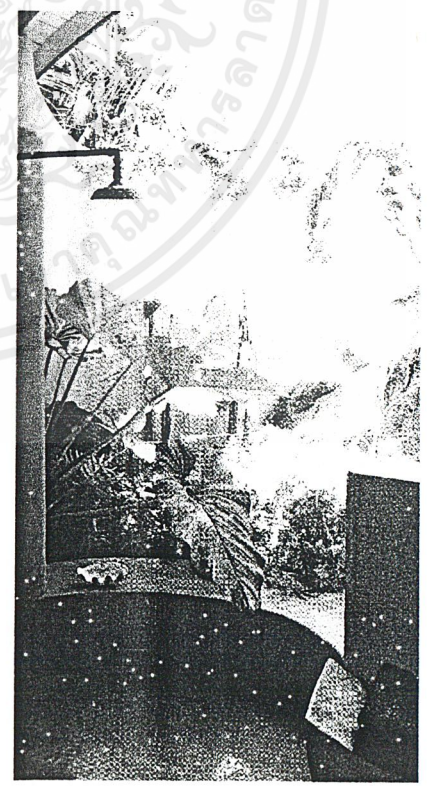
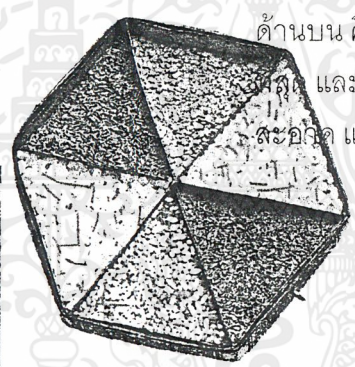


### LOGO รูปทรงกลมแสดงถึงการเป็น

ศูนย์ มีการสื่อที่ชัดเจนในลักษณะของสถานพยาบาลเกี่ยวกับแม่และเด็ก ด้วยรูปคนท้องกอดเด็กในครรภ์ โทนสีฟ้าที่สะอาด ตัดกับสีเนื้อที่อบอุ่น และใช้สีเขียวส่วนที่เป็นธรรมชาติ



กลุ่มสีที่ใช้ คือจะเป็นเหมือนดังในงานด้านบน คือการใช้กลุ่มสีธรรมชาติ ในปริมาณมากที่สุด และใช้สีขาวเพื่อความบริสุทธิ์สะอาด สีฟ้าสดขึ้นสะอาด และ สีอ่อนเล็กน้อยเพื่อความรู้สึกสดใส

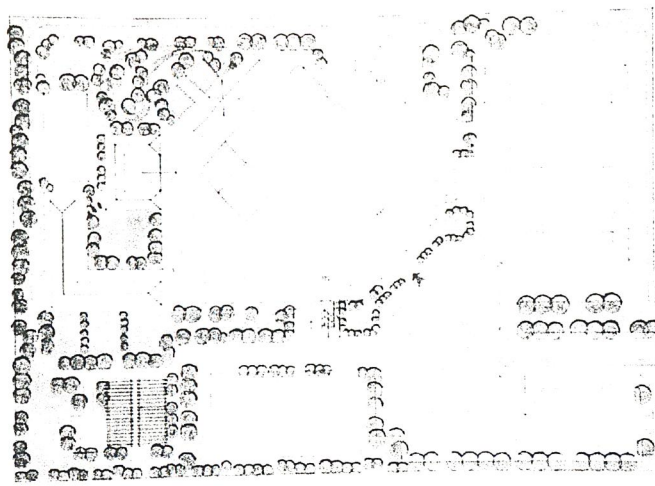


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

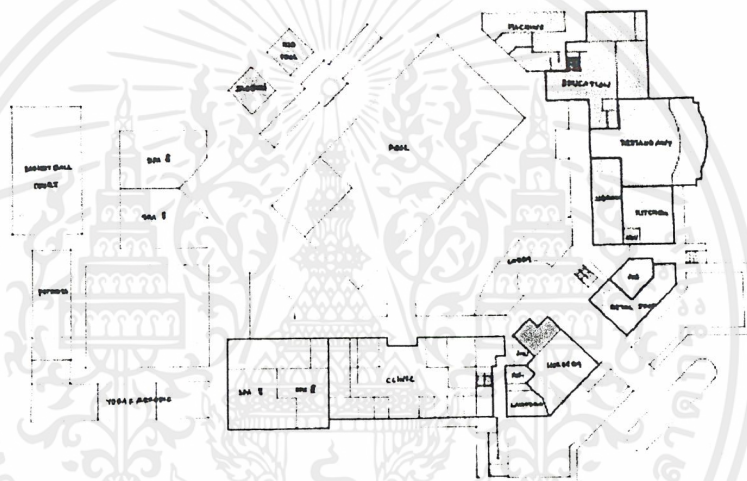


## **ผลงานการออกแบบ**

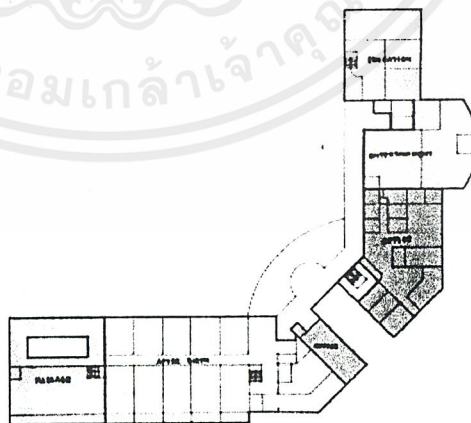
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## MHCC LAYOUT PLAN

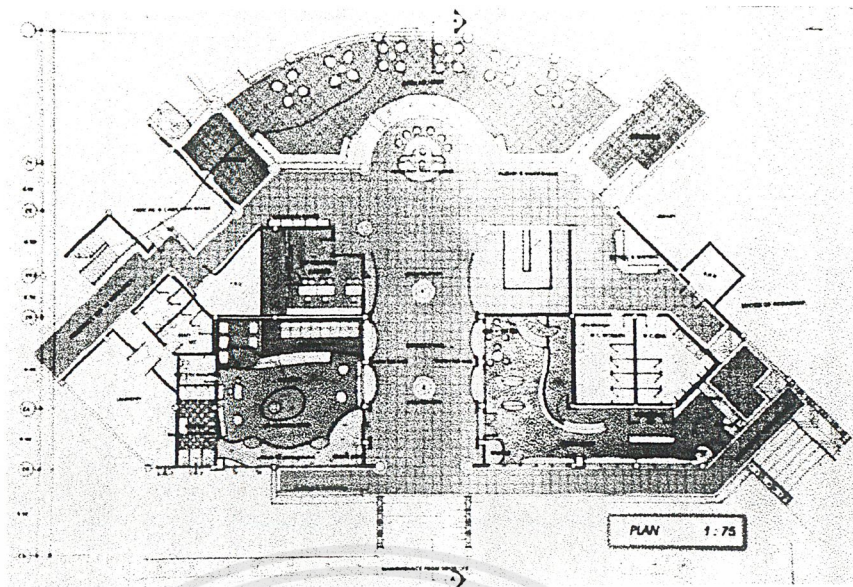


## FIRST FLOOR LAYOUT ZONING



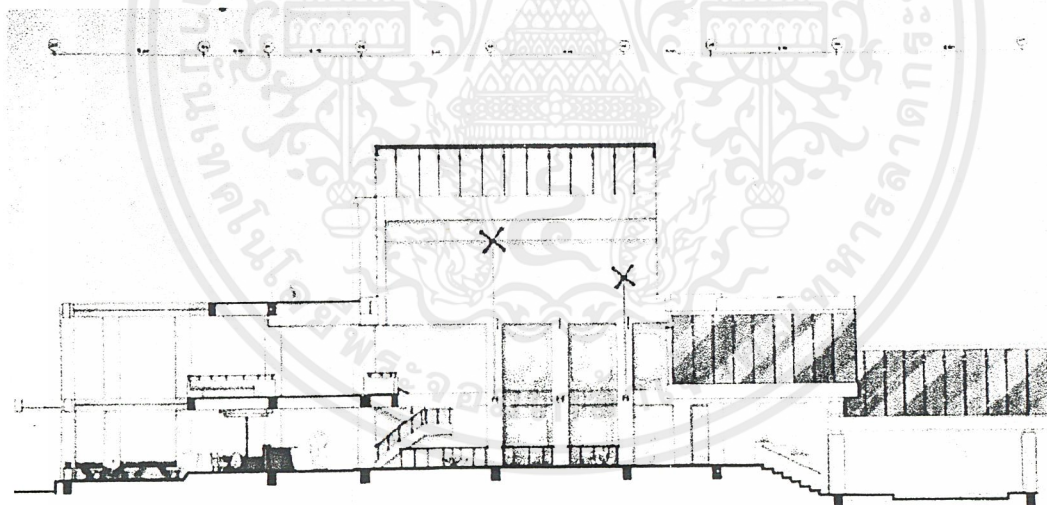
## SECOND FLOOR LAYOUT ZONING

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### MAIN ENTRANCE HALL PLAN

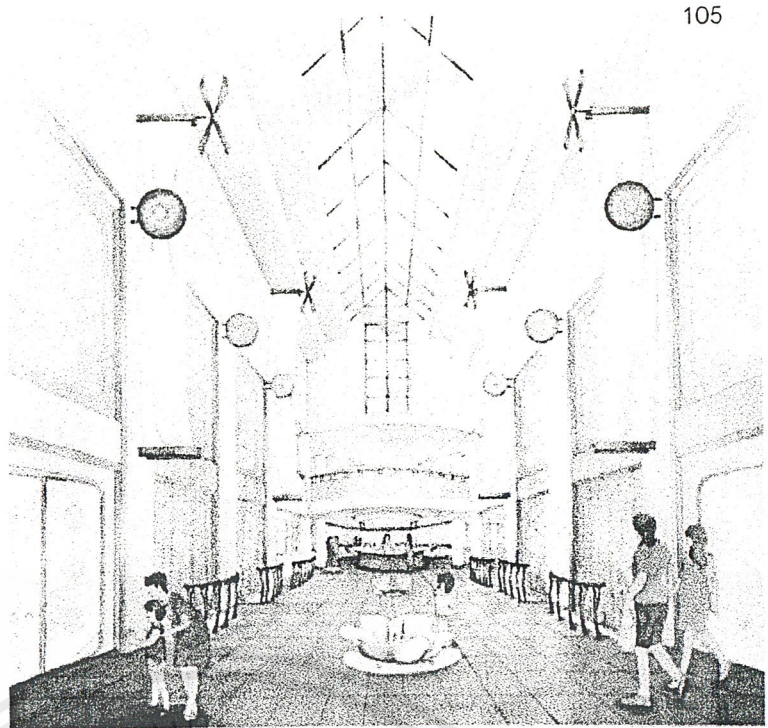
แปลนแสดงการเดินทางเข้าจาก drop off สู่ โถงใหญ่ที่เป็น open air ที่ต่อเนื่องกับ lobby มี nursery และร้านขายสินค้าอยู่ด้านข้าง และแสดงให้เห็นถึงทางเข้ารถจากที่จอดรถ ซึ่งจะไปเจอกับที่ข้าง counter reception ใน lobby



### SECTION A

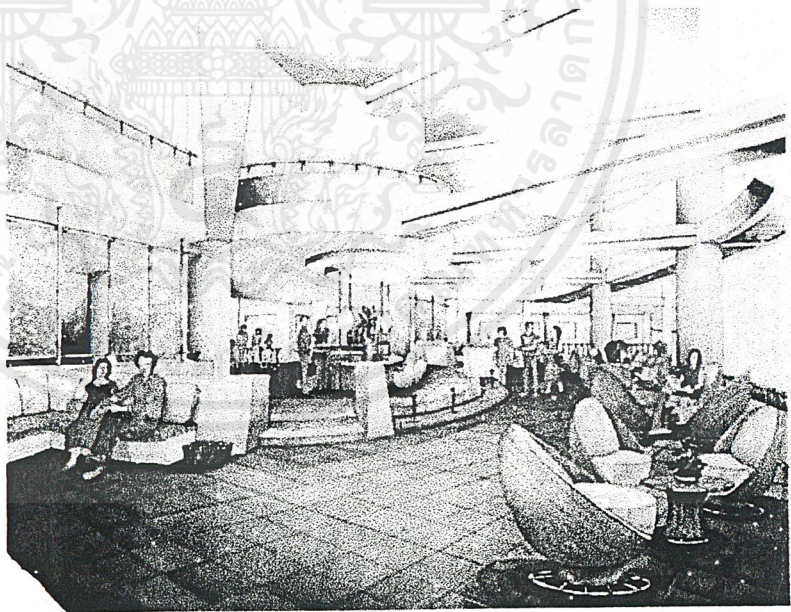
รูปตัดแสดงให้เห็นความต่อเนื่อง ของชั้นบนและชั้นล่าง ซึ่งมีการเปิด sky light อีกทั้งยังให้เห็นภาพการออกแบบ ของม่านน้ำและน้ำตกที่ผนังของสำนักงานชั้นบนและ ร้านขายสินค้าชั้นล่าง ทั้งยังราวจับที่ให้สตรีมีครรภ์ใช้พยุงตัวสำหรับระยะทางเดินร่วม 20 เมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## MAIN ENTRANCE HALL

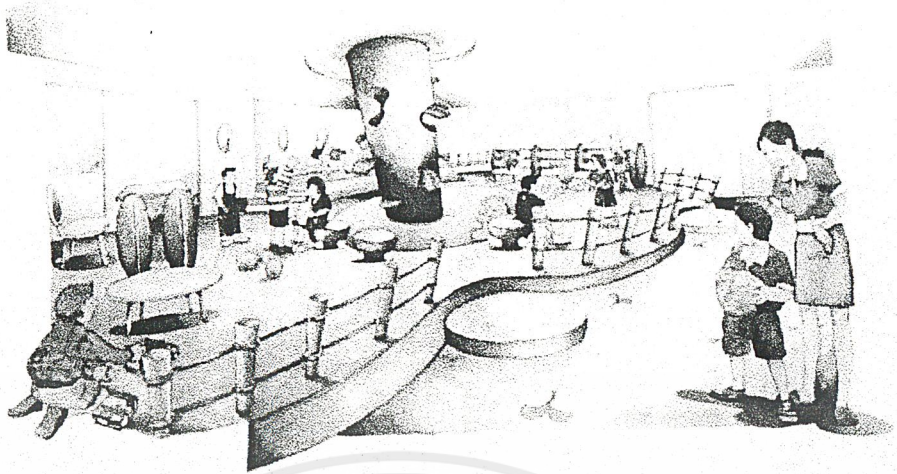
โดงทางเข้าจาก drop off เป็น open air ที่เปิด skylight ให้แสงและลมเข้า ทำให้รู้สึกสว่าง และโล่งสบาย เป็นส่วนต้อนรับ เสมือนลมฤดูใบไม้ผลิเริ่มพัดผ่าน กังหันลมและผ้าข้างบนนั้น สามารถพริ้วไปมาเมื่อมีลมพัด ทำให้เกิดความรู้สึกเคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่ง รับรู้ได้ถึงลม น้ำเข้ามาเป็นตัวช่วยดึงความสัมพันธ์จากสระว่ายน้ำด้านใน อีกทั้งเนื่องจากชั้น 2 นั้นเป็นสำนักงาน จึงใช้ม่านน้ำตกเป็นตัวบังสายตา แต่ไม่บังแสงและวิว แต่เมื่อมีน้ำตกแล้วก็มีน้ำพุให้เด็ก ๆ ได้เล่นด้วย วัสดุที่ใช้คือพื้นหินทรายตัดเรียบ เนื่องจากส่วนนี้ต้องสัมผัสกับน้ำทั้งตรงและอ้อม อีกทั้งถ้าไม่ทำให้เรียบจะเป็นการลำบากเมื่อต้องเข็นรถหรือเตียงพยาบาล



## OPEN AIR LOBBY

Lobby ก็เปิด double space 2 ชั้น เป็น open air ที่มี skylight เช่นเดียวกับ hall แต่วัสดุที่ใช้ปูหลังคานั้นใช้เป็นพวก poly carbonate ที่มีสีขุ่น มีลักษณะโปร่งแสงแต่ไม่โปร่งใส เพื่อให้แสงเข้ามาได้เต็มที่แต่ไม่ร้อน arm chair ได้แนวความคิดมาจากไข่ เพื่อให้สตรีมีครรภ์รู้สึกว่าเป็นแม่ที่ต้องดูแลไข่ ซึ่งคือเด็กในครรภ์นั่นเอง วัสดุเป็นหวายเพื่อให้เป็นธรรมชาติ แต่นั่งสบายขึ้นด้วยเบาะผ้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

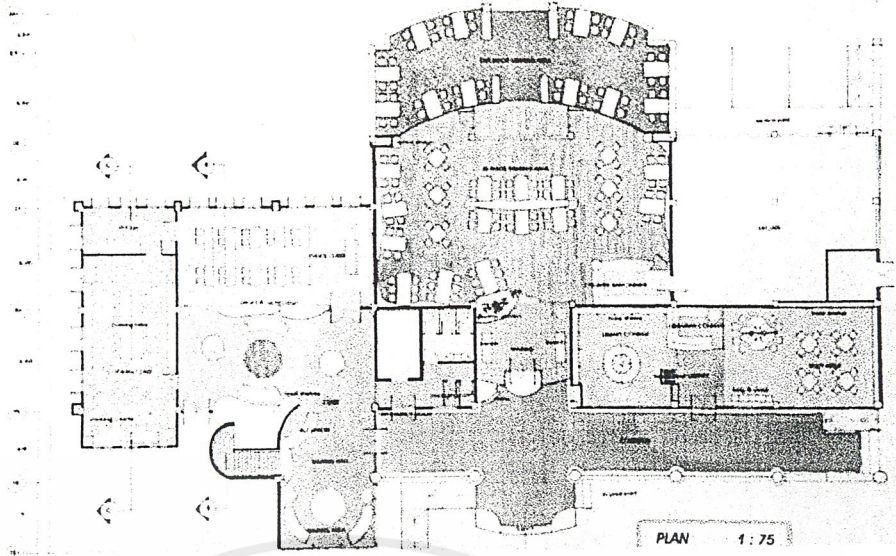


## NURSERY

ออกแบบให้สอดคล้องกับฤดูใบไม้ผลิ คือเป็นป่าผจญภัย แนว fantasy ให้เด็ก ๆ สนุกกับธรรมชาติที่จำลองขึ้นมา ต้นไม้ตรงกลางที่เห็นคือการแก้ปัญหาเสาโครงสร้างกลางห้อง เลยทำให้ปัญหานี้กลายเป็นจุดเด่นและจุดสนใจของห้อง ทำเป็นต้นไม้ยักษ์ อยู่กลางเกาะแทน ให้เด็ก ๆ สามารถจินตนาการการเล่นของเขาเองได้ ด้านหลัง ยกกระดานพื้นไม้เป็นที่สำหรับปูที่นอน นอนกลางวัน

วัสดุที่ใช้ปูพื้น คือพื้นยางที่ง่ายต่อการทำความสะอาด และด้านล่างซึ่งเชื่อมกับสนามเด็กเล่นข้างนอกก็เป็นปูนซีเมนต์ขัดมันฝังลายที่ทำจากกระเบื้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



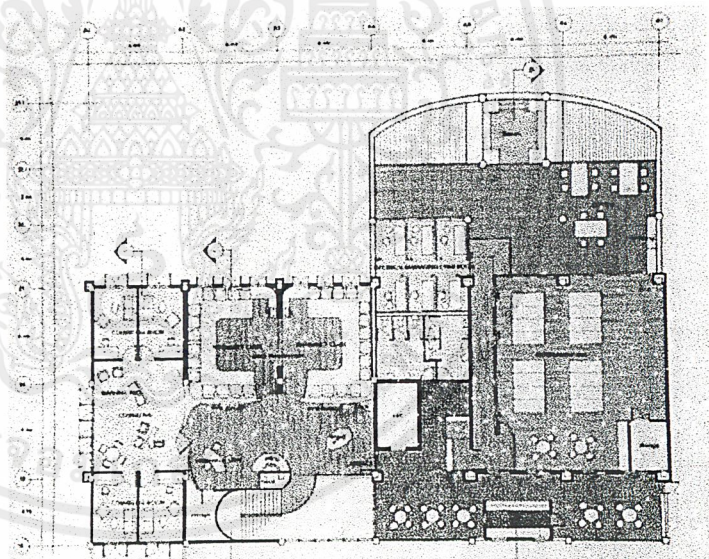
1<sup>st</sup> FLOOR PLAN

แปลนชั้นล่าง ทางปีกด้านขวา

ห้องสมุดที่เปิดให้แสงสว่างผ่าน corridor เข้ามา

ทางเดิน corridor ที่ปลายสุดเป็นทางเข้าส่วนส่งเสริมความรู้ทำให้รู้สึกเชื่อเชิญให้เข้าไปใช้ และระหว่างทางเป็นทางลงไปสระ  
ว่ายน้ำ ซึ่งสามารถเข็นรถหรือเตียงได้

การให้ห้องสอนทำอาหารอยู่ริมสุดเพื่อสะดวกในเรื่องการระบายลมและกลิ่น  
ร้านอาหารสามารถเข้า-ออกจากรถที่จอดรถได้



2<sup>nd</sup> FLOOR PLAN

แปลนในส่วนส่งเสริมความรู้แสดงให้เห็นถึงการ double space ขึ้นมาเป็น 2 ชั้น และทำบันไดเชื่อม ในส่วนโรง  
พักคอย ซึ่งเป็นการสร้างความรู้สึกเชื่อเชิญ ให้ขึ้นไปใช้บริการในชั้น 2 (แต่การใช้งานจริงใช้ lift ด้านข้างแทน) มากกว่าที่จะ  
ปิดแยก 2 ชั้นเป็นเขตแดนเฉย ๆ ทั้งยังเป็นการดึงเอาแสงให้เข้ามาสว่างทำให้รู้สึกไม่อึดอัด และรับชมวิวดูได้ทุกจุด

เมื่อออกจาก lift สามารถเลือกใช้บริการในส่วนต่างๆ ได้ ขวาท้องเรียน และ ซ้ายห้องนันทนาการ ซึ่งห้อง  
นันทนาการทำทางเดินแยกไปยังห้องเก้าอี้ขนาดไฟฟ้า เพื่อให้สามารถเข้าใช้บริการได้แม้จะใช้ห้องเป็นชั้นเรียนดนตรีบำบัด  
ส่วน counseling นั้นอยู่ริม เพื่อให้ทุก ๆ ห้องสามารถรับชมวิวดู ผู้ที่เข้ามาปรึกษาจะรู้สึกสบาย ไม่อึดอัด ไม่เพิ่มความร  
สึกเครียด-กดดัน เมื่อเทียบกับห้อง ต้น ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## PLAN DESIGN

### ห้องสมุด

แบ่งการใช้สอยออกเป็น 2 ส่วน คือ ช้ายมือเป็นส่วนนิตยสาร สำหรับนั่งอ่านหนังสือเล่น ทำที่นั่งให้สบายเป็น โซฟา ขวามือเป็นส่วนสำหรับค้นคว้า ประกอบด้วยที่นั่งเล่น อินเทอร์เน็ตสำหรับ 4 ชุด และชุดอ่านหนังสือเป็นชุดโต๊ะเก้าอี้ สำหรับ 4 ที่นั่ง

### ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ

ตั้งการจัดสวนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดแปลน โดยหน้าร้านจัดสวนเพื่อเชื้อเชิญ เข้าร้านเจอที่พักคอย เมื่อเข้ามาแล้วจะเน้นความรู้สึกโล่ง ให้แสงจากด้านนอกเข้ามาได้ ซึ่งด้านนอกก็เป็นชุดทานอาหารด้วยเหมือนกัน ที่นั่งไม่เป็น build in เพื่อสะดวกในการจัดโต๊ะ

### โถงส่วนส่งเสริมความรู้

เป็นการเชื่อมชั้น 2 ชั้นเข้าด้วยกัน จึงมีการเปิด void ในส่วนของทางเข้าและทำบันได เพื่อเชื้อเชิญขึ้นสู่ชั้น 2 เมื่อเข้ามาแล้วต้องเจอ counter reception ก่อนเพื่อทำการตรวจสอบผู้ใช้บริการ ทางด้านซ้ายของทางเข้า ขยายอาคารออกไปแล้วทำหลังคา เพื่อทำที่พักคอยที่สามารถรับชมวิวสระว่ายน้ำได้อย่างเต็มที่

ที่พักคอยด้านใน เน้นการจัดให้โล่ง เพื่อพื้นที่ในการเดิน สามารถเลือกนั่งได้ที่ sofa ซึ่งที่นั่งจะทำให้เกิดการหันหน้าเข้าหากัน เกิดการสนทนา และที่นั่งได้ต้นไม้ ซึ่งหันหลังให้กัน สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการสนทนา

### ห้องอบรม

เป็นห้องอบรมแบบ นั่ง lecture ที่หันหน้าเข้าหาบอร์ด ด้านหลังเป็น ห้องเก็บเก้าอี้-โต๊ะ และ pantryที่อยู่ติดกับครัว เพื่อสะดวกในการเตรียมของว่าง รวมทั้งการเก็บล้าง ชุดที่นั่งอบรมเป็นโต๊ะเก้าอี้ที่ขนย้ายและปรับได้ สามารถจัดกลุ่มใหม่ได้

### ห้องสอนทำอาหาร

จัดการเรียนออกเป็นกลุ่มๆ โดยให้โต๊ะทำอาหารอยู่ตรงกลาง โดยโต๊ะและเก้าอี้สามารถเคลื่อนย้ายได้ สำหรับตู้ครัวที่เป็น build in ก็ไว้ที่ผนังทั้ง 2 ข้าง ที่สาธิตอาหารของอาจารย์อยู่ด้านหลัง เมื่อเข้ามาต้องเก็บกระเป๋าและหยิบผ้ากันเปื้อนก่อนทางตู้ด้านซ้ายมือ

### ห้องอบรมสตรีมีครรภ์

หลังจากออกจาก lift ชั้น 2 แล้วก็เข้าสู่โถง ที่นำเข้าสู่ห้องเรียนและห้องให้คำปรึกษา สตรีมีครรภ์ที่จะเข้าชั้นเรียนก็จะนั่งถอดรองเท้าบนเบาะที่จัดให้ เก็บใส่ตู้ก่อนเดินเข้าห้องเรียน ทั้งนี้เพราะในห้องเรียนห้ามใส่รองเท้า สำหรับผู้ที่รับคำปรึกษาก็เดินตรงไปที่โต๊ะเช็คประวัติได้ทันที สำหรับผู้ที่นั่งพักคอยก็สามารถหยิบหนังสือมาอ่านจากตู้หนังสือได้

### ห้องให้คำปรึกษา

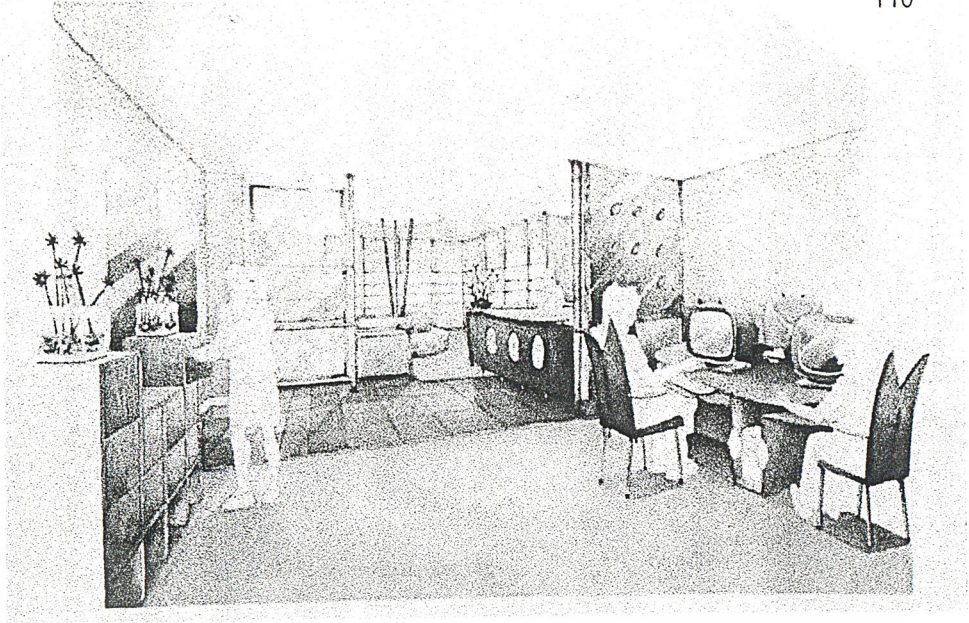
จัดให้นั่งนึ่งออกหาวิว หันหน้าไปทางเดียวกัน ลดความตึงเครียดที่เกิดจากการประจันหน้าจัดทำที่คู่ สำหรับผู้ที่มาเป็นคู่ ห้องพูดคุยแต่ละห้องก็หันหน้าออกทางวิวเช่นเดียวกัน

### ห้องนันทนาการ

ก่อนจะเข้าห้องต้องถอดรองเท้าเก็บไว้ที่ชั้นก่อน จัดช่องทางเดินสำหรับผู้ที่ต้องการจะใช้บริการเก้าอี้นวดไฟฟ้า และจะนั่งเล่นตรงซุ้มด้านหลัง สำหรับภายในห้องนันทนาการนั้น จัดทำเป็นห้องเอนกประสงค์ที่เป็นห้องโล่ง และมีห้องเก็บอุปกรณ์ ถ้าจะใช้เป็นห้องเรียนก็นำพุกมาปู แต่ถ้าจะเป็นห้องกิจกรรมก็หยิบเครื่องดนตรีและเก้าอี้ออกมานั่งเล่น ได้ แต่ก็ยังจัดที่นั่งสำหรับผู้ที่ต้องการเล่นเกมไว้ด้วย

ข้างนอกเป็น pantry และ ที่นั่งทานอาหารบน corridor ที่มองเห็นวิว สระว่ายน้ำได้ชัดเจน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## LIBRARY

มีแนวความคิดมาจากการนั่งอ่านหนังสือเล่นในทุ่งหญ้า ให้ความรู้สึกสงบแต่ก็สบายๆ สีที่ใช้เป็นสีเขียวของหญ้า รูปทรงที่ใช้จะไม่ค่อยโค้งมนหรือเคลื่อนไหวมากนัก จะเน้นเส้นแนวตั้งและนอนเป็นส่วนใหญ่ เป็นรูปทรงที่ได้แนวความคิดมาจากใบไม้ และดอกไม้

วัสดุ ใช้พื้นหินทราย เพื่อเชื่อมกับ corridor และพรม เพื่อเก็บเสียง

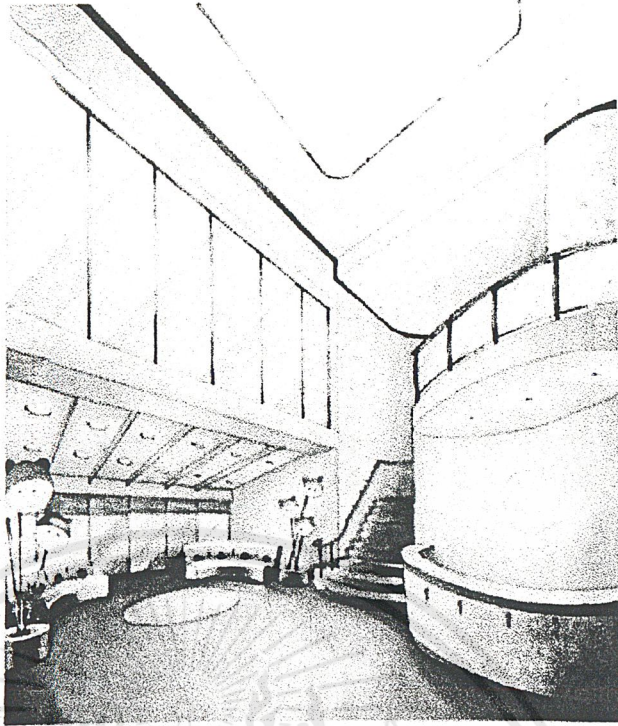


## RESTAURANT

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ยังคง concept ความเป็นฤดูใบไม้ผลิ เพียงแต่ทำให้สอดคล้องกับความเป็นร้านอาหาร ด้วยการผลิของผลไม้แทน

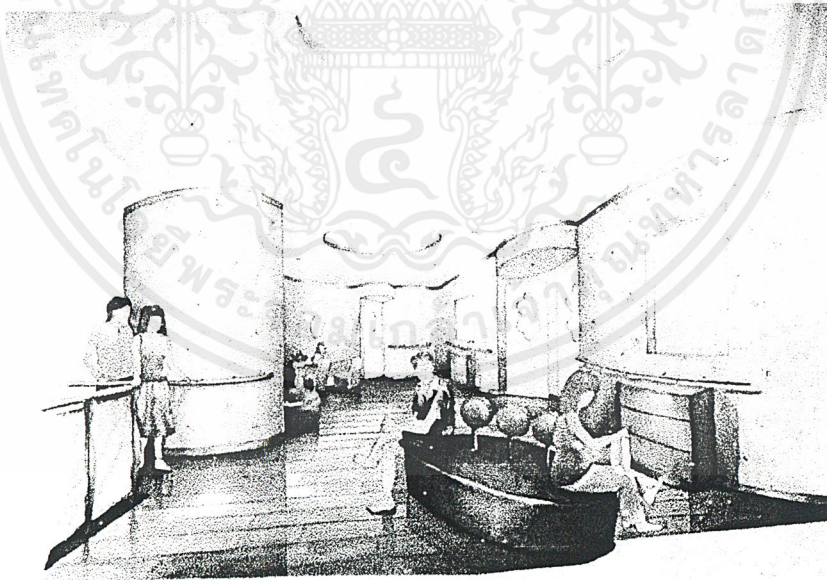
ใช้สีในโทนอุ่นที่ให้ความรู้สึกอยากอาหาร สีที่ได้คือสีส้มของแครอท และ contrast ด้วยสีเขียวของแตงกวา วัสดุที่ใช้ทำเก้าอี้ คือ หวายที่ยังคงความรู้สึกเป็นธรรมชาติ โตะคือ laminate ที่ง่ายต่อการทำความสะอาด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



### HALL of EDUCATION DEPARTMENT

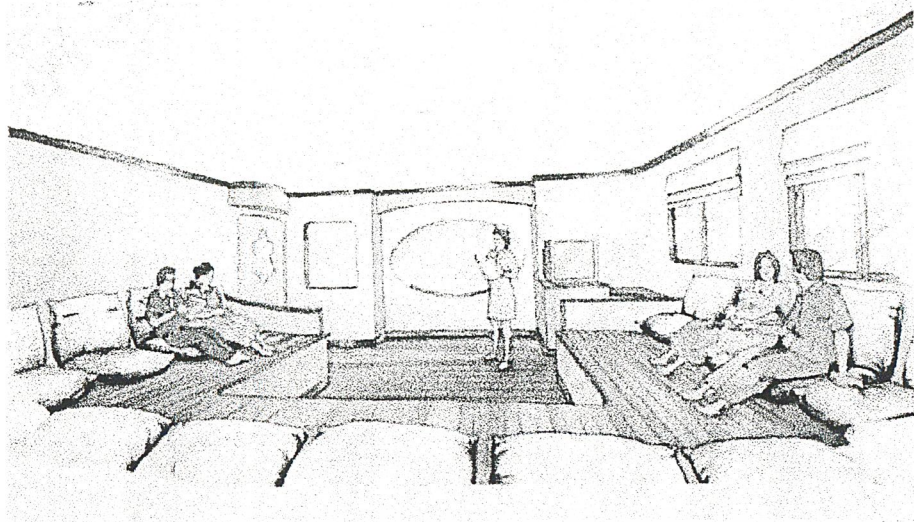
ต้องการทำให้ความรู้สึกที่นึกถึงเด็ก ด้วยการใช้รูปทรงที่มน สีชมพูและสีฟ้าอ่อน แต่คงเดิมสีเขียวเข้ามาเพื่อให้ความเป็นฤดูใบไม้ผลิยังคงอยู่ ชุดที่นั่งที่ใช้นั้นก่อให้เกิดการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น



### WAITING AREA in front of pregnancy class

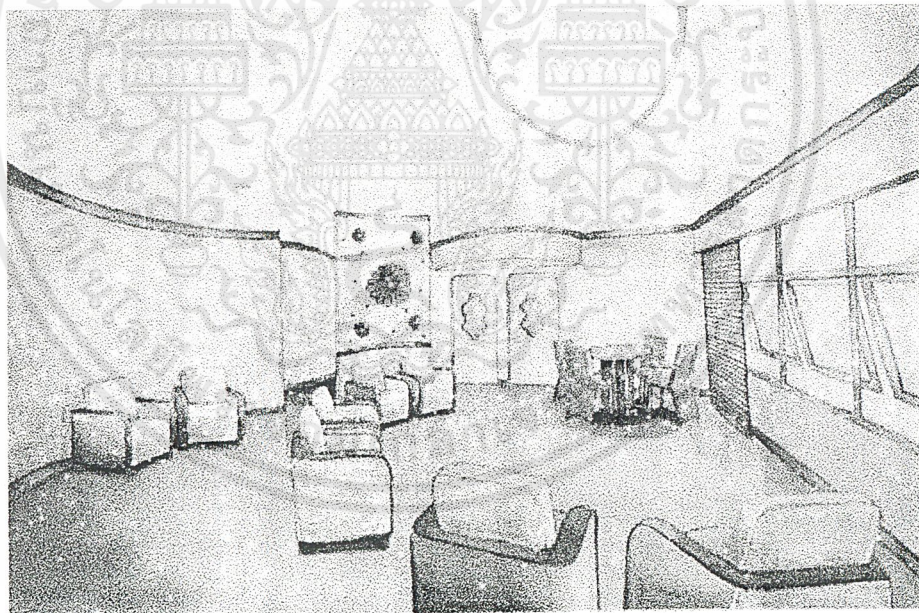
ส่วนนี้ก็ยังคงต้องการสร้างความรู้สึกให้นึกถึงเด็ก ด้วยการใส่ลายดอกเล็ก ๆ พื้นไม้ที่เดินสบายเท้า ไม่เก็บฝุ่นและทำความสะอาดง่าย บานประตูที่มีช่องกระจกเพื่อให้รู้ว่ามีนักเรียนการสอนอยู่ในห้องหรือไม่ ผนัง เจาะช่องสำหรับทำบอร์ดที่วางโนแนวเดียวกับตู้รองเท้า ให้คนเห็นชัด ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## PREGNANCY CLASS

ห้องอบรมสตรีมีครรภ์นี้ สร้างที่นี่ยกเป็น step ขึ้นมาเพื่อให้สตรีมีครรภ์ สามารถ นั่งลงและเชยิบตัวนั่งพิงหมอนได้เลย แทนการลุก-นั่งพื้น  
 สี ใช้เป็นสีกลางที่รู้สึกสะอาด คือสีฟ้า แต่ก็มิสเขียวที่เป็นใบไม้ผลิเข้ามาเพื่อสร้างความต่อเนื่องของโครงการ  
 วัสดุที่ใช้ทำพื้นคือ ไม้ เนื่องจากห้องนี้จ้องลดร่องเท้าและเงอะเงอ้าน้ำเป็นครั้งคราว ไม่จึงเหมาะสมที่สุด

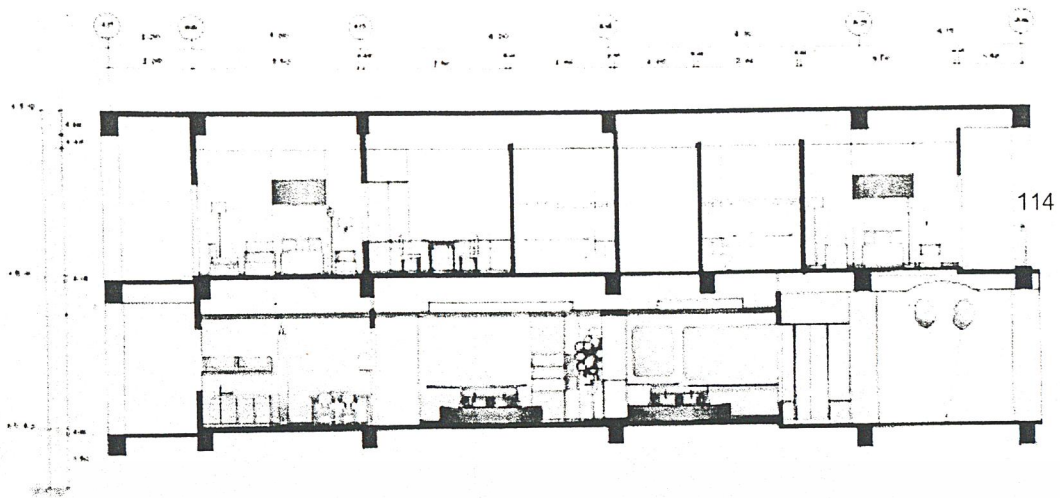


## COUNSELING

ที่พักคอยในห้องให้คำปรึกษา พยายามใช้รูปทรงเหลี่ยมที่เรียบและดูนิ่งที่สุด ทำให้รู้สึกสงบ หันหน้ามองวิว  
 สีที่ใช้เป็นสีฟ้า ที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกสบายใจ ไม่เป็นสีที่ร้อนจนทำให้เกิดการตื่นเต้น และไม่เย็นจนหดหู่ จึงเป็นห้องพักคอยที่ทำให้สบายใจ และกระจกฝังดอกไม้ปลอมช่วยเพิ่มความรู้สึกสดชื่นได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





รูปด้านให้เห็นการออกแบบห้องพัก สร้างบรรยากาศแบบบ้าน

SECTION E

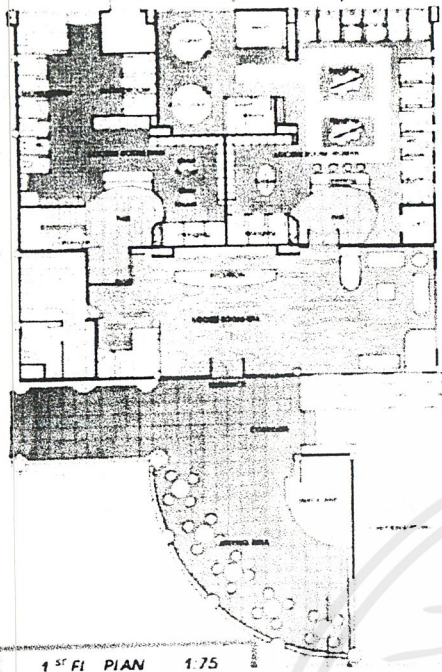


CLINIC

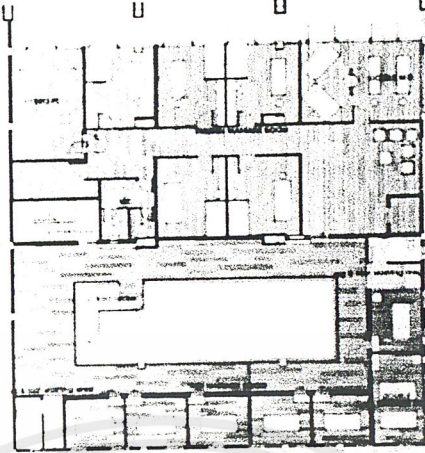
การรู้ว่าตนเองมีลูกก็มีการเฉลิมฉลอง ที่คลินิกนี้เองเป็นที่ที่ตรวจและรับรู้ตั้งแต่การตั้งท้อง และสุขภาพของลูกในครรภ์ จึงได้แนวความคิดในการออกแบบเป็น การเฉลิมฉลอง โดยการใช้ลูกโป่งสีสดใสเป็นสัญลักษณ์ โครงสร้างหลักที่เป็นพื้น ผืน เพดานและ เฟอร์นิเจอร์เป็นสีในโทนเย็น สบายๆ แล้วลูกโป่งที่เป็น scent ในงานจึงเป็นสีโทนอุ่นเพื่อสร้างความ contrast

ที่นั่งที่นี้เป็นแบบ modula คือประกอบด้วยโซฟา ชั้นต่อกันเป็นวงกลมสามารถเคลื่อนย้ายปรับแต่งได้ ที่นั่งทำที่หัวแขนที่พับเก็บได้ และปรับลงมาเมื่อจะใช้พวงตัวลุกขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



1<sup>st</sup> FL PLAN 1:75



2<sup>nd</sup> FL PLAN 1:75

### LOCKER ROOM-SPA PLAN

### MASSAGE ROOM PLAN

แปลนในส่วนนี้ ชั้นล่างเป็น locker-spa ส่วนชั้นบนเป็นห้องนวด ซึ่ง เราใช้การเจาะ void ชั้นบนมาเป็นตัวเชื่อมชั้นทั้ง 2 เช่นเดียวกับที่ทำในส่วนส่งเสริมสุขภาพ ผู้ที่เข้ามาจะต้องตรวจเช็คที่เคาน์เตอร์ แล้วก็จะมีที่พักผ่อน สำหรับผู้ที่จะมานวด อย่างเดียวเลยก็สามารถเดินขึ้นไปนวดได้โดยไม่ต้องผ่าน locker ใน locker ผู้หญิงจัดทำ lift ให้สตรีมี ครรภ์ได้ใช้

อาคารนี้เป็นส่วนที่สร้างเสริม แทนส่วนของโรงยิมเดิม ที่ตัดทิ้งไปเพราะไม่ได้ใช้ เป็นส่วนหนึ่งของส่วนส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย yoga, aerobic, fitness, locker room-spa โดยการ repeat ช่วงเสาและความสูงมา

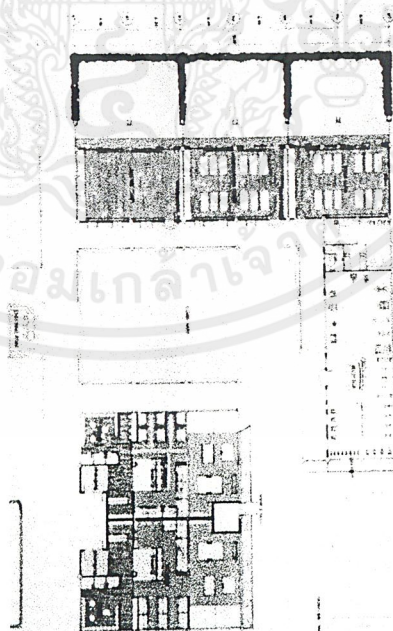
สำหรับการเดินภายในส่วนนี้จะเดินภายใต้ร่ม corridor มี court ต้นไม้ที่ร่มเย็นตรงกลาง การทำ court แบบนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกโล่ง และเรียกคนจาก corridor ดึงเดิมไปหา corridor ในส่วนนี้

เมื่อออกจาก corridor ต้องเจอ check point เพื่อตรวจสอบสุขภาพก่อนเป็นจุดแรก

ห้องเรียนแต่ละห้องจะติดกับสวนภายนอก สามารถย้ายห้องเรียนออกไปเรียนในสนามหญ้าได้

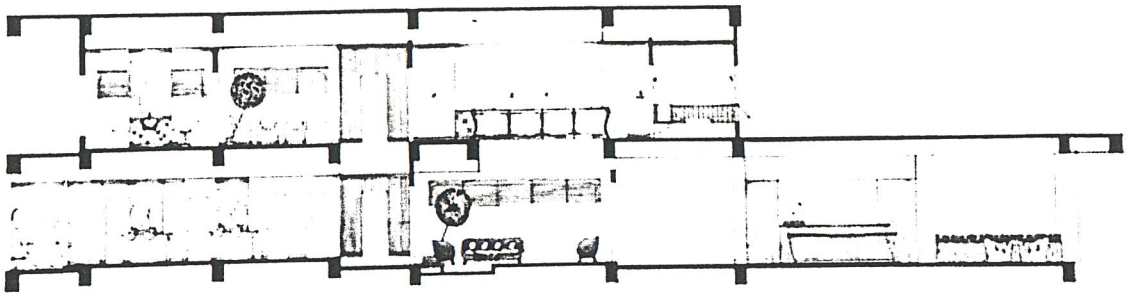
ด้านหลังทำเป็นสนามบาสสำหรับสามมีและบุตรที่มารอสตรีทั้งหลาย ที่เลือกสนามบาสเนื่องจากที่ตรงนี้เปิดโล่ง และลมไม่กระทบกระเทือนการเล่น และเมื่อมีผู้เล่นมากก็สามารถแบ่งเล่น 2 แป้นได้

locker รองรับได้ทั้งผู้ที่มาใช้สระว่ายน้ำและ court นี้



### AEROBIC-YOGA-FITNESS PLAN

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับใช้ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้จัดทำไปเผยแพร่ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

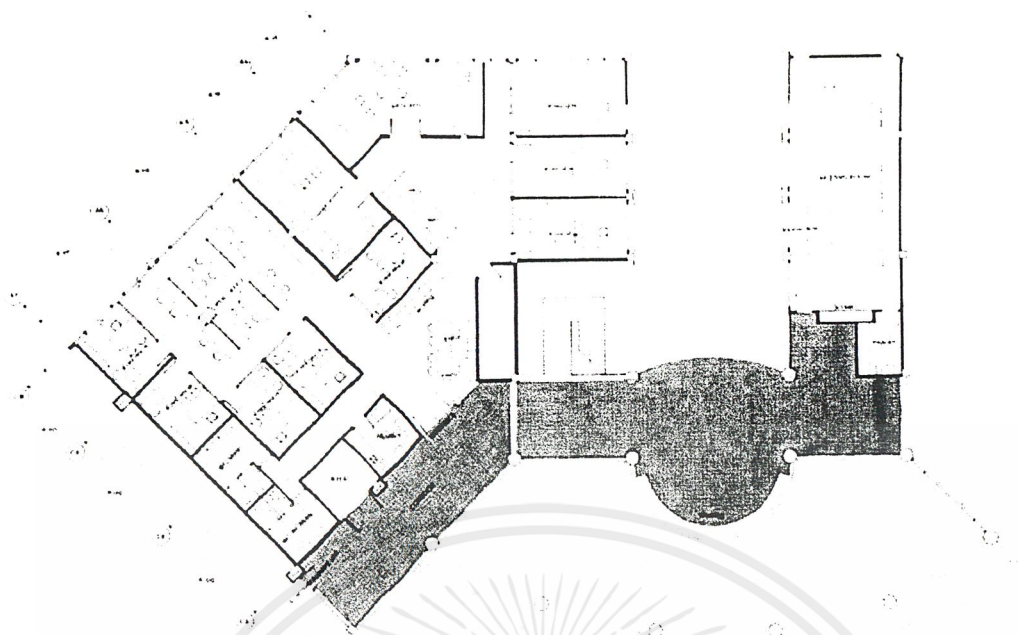


## SECTION F

แสดงให้เห็นการออกแบบที่มีแนวความคิดมาจาก หยอดน้ำค้างในฤดูใบไม้ผลิ ทั้งนี้ห้องต่างๆในส่วนนี้ ล้วนแต่มีน้ำเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยทั้งนั้น สีที่ใช้จึงเป็นสีฟ้า-เขียว-น้ำเงินม่วงที่เกิดจากน้ำ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



## OFFICE PLAN

แปลน office แยกออกเป็น 2 ฝั่ง คือฝั่งห้องทำงานและ ฝั่งห้องประชุม ทั้งนี้เพราะห้องประชุมสามารถใช้ทำการประชุมอื่นๆ ได้โดยไม่รบกวนการทำงาน โดยมีที่นั่งที่โถงทำหน้าที่เป็นโลงพักคอยก่อนเข้าห้องประชุม

ส่วนที่เป็น office แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ executive ทางขวามือ และ open office ทางซ้ายมือ ซึ่ง การจัดแปลนภายในห้องทำงานนั้นทำห้ทุก ๆ คนและทุก ๆ ห้องมองเห็นวิว



## **ภาคผนวก**

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## บทสัมภาษณ์

บทสัมภาษณ์ คุณหมอสันเกียรติ วายกรณ์วิจิตร  
แพทย์ประจำศูนย์สุขภาพสตรี  
วันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2543

ในปัจจุบันนี้ยังไม่มีสถานที่ใดให้บริการเฉพาะทางสำหรับสตรีมีครรภ์ การบริการส่วนใหญ่จะทำอยู่ในแผนกสูติ-นรีเวชตามโรงพยาบาลต่างๆ กัน การพัฒนาเฉพาะครรภ์ หรือการดูแลสุขภาพจึงยังไม่แพร่หลายนัก ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากพื้นที่ในโรงพยาบาลในปัจจุบันนี้มีจำกัดด้วย

สำหรับกรณีที่ต้องการจะจัดตั้งศูนย์เพื่อส่งเสริมสตรีผู้มีครรภ์ให้ได้รับการดูแลเป็นพิเศษ นั้น ตามที่เมืองไทยและในโรงพยาบาลทั่วไปมีแล้ว คือ การที่มีการจัดอบรมหรือให้คำปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีการตั้งครรภ์ ส่วนการออกกำลังกายประเภทโยคะ หรือ แอโรบิค นั้น ส่วนใหญ่ยังมิได้ดำเนินการในโรงพยาบาลมีเพียงการสอนหรือแนะนำ

แต่ที่เขามีกัน คือการบริหารร่างกายในน้ำ เรียกว่า Aqua exercise ซึ่งคุณหมอมิทราบว่ามีคนคิดว่าที่ไหนแน่ สระว่ายน้ำที่ใช้ก็ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ ไม่ต้องกลัวการติดเชื้อเนื่องจากคนท้องมิได้เป็นคนป่วย

ถ้าถามถึงการออกกำลังกายแบบแอโรบิค นั้น คงต้องดูไปเป็นรายบุคคล มิได้มีการห้ามเพียงแต่ ต้องทำการออกกำลังกายระดับ Low impact ซึ่งจะไม่กระเทือนต่อครรภ์ ก็หาที่ห้ามก็จะ เป็นพวกที่ต้องใช้แรงเยอะ เช่น เทนนิส บาสเกตบอล เป็นต้น

การออกกำลังกายอีกอย่างคือ การเดินสายพาน

สิ่งอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมครรภ์ ที่สำคัญ คือในช่วง 3 เดือนแรกนั้นร่างกายจะมีการพัฒนา เซลล์สมอง และเซลล์ต่างๆ ของการร่างกาย การได้รับแรงกระตุ้น หรือการสัมผัสจะช่วยให้เกิด การพัฒนาของเซลล์ขึ้น จึงมีการให้คุณแม่ฟังดนตรี เพื่อกระตุ้น ดนตรีที่นิยมใช้ก็คือ ดนตรี คลาสสิก ซึ่งอันนี้ก็เป็นความเชื่อของแต่ละคน

การรับประทานอาหาร คุณแม่ไม่ต้องรับประทานอาหารใดๆ เป็นพิเศษ เพียงแต่หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด หรือมีกลิ่นที่ทำให้เกิดอาการแพ้ท้องได้

อย่างอื่น ๆ ก็เช่น การให้คุณแม่ได้เล่นไฟ การเดินออกกำลังกาย การทำอะไรก็ได้ที่ทำให้คุณแม่ได้คลายเครียด

บทสัมภาษณ์

คุณมีนะ สพลมัย

หัวหน้าพยาบาล ศูนย์สุขภาพสตรี โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท

วันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2543

สำหรับโรงพยาบาลสมิติเวช ได้ร่วมมือกับ โรงพยาบาลสามสัมพันธ์แม่-ลูก ได้รับการรองรับจาก WHO

ซึ่งให้การอบรมดูแลแก่สตรีทุกวัย

ในส่วนสตรีมีครรภ์นั้น เราจะเน้น Active birth คือ แนวความคิดของการใช้ ศักยภาพความเป็นแม่ในการคลอด โดยไม่พึ่งพายาหรือสารเคมีใดๆ ช่วยเหลือในการคลอด ซึ่งสถิติออกมาดีมากคือ 10 % เท่านั้นที่มีการใช้ยาในการคลอด ดังนั้นเมื่อมีแนวความคิดแบบนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องเปิดการอบรมให้คุณแม่เพื่อที่จะได้ดูแลตนเองได้ การที่การคลอดไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรนั้นก็เนื่องมาจากคุณแม่ไม่มีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถคลอดบุตรได้ ดังนั้นถ้าเราสามารถให้ความรู้ความเข้าใจกับคุณแม่ได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายขณะตั้งครรภ์ ก็ช่วยให้คุณแม่มีความมั่นใจขึ้น ทั้งนี้ก็ต้องร่วมไปกับการสัมมนาเป็นระยะๆ ซึ่งเราจะสอนลักษณะ ทาง anatomy ของคุณแม่เพื่อให้คุณแม่เข้าใจสรีระตนเองขณะตั้งครรภ์ และเมื่อมีการอบรมก็ต้องมีการพบคุณนตรีคนใด หรือสามีเข้ามาร่วมอบรมด้วย ทำให้คนรอบข้างเข้าใจได้

เป็นการสร้างสถานที่ให้คนท้องที่ได้รับความรู้จากที่อื่น จากการทำหนังสือ ต่างๆ สามารถมาคอยสอบถามคุณหมอในข้อสงสัยได้ และคุณหมอแต่ละคนต้องคุยกับคนไข้อย่างน้อย 20 นาทีต่อการปรึกษา 1 ครั้ง แต่การที่จะให้คนท้องกล้าถาม กล้าพูด กล้าคุย เราต้องมีการสร้างความรู้สึกเป็นมิตรให้เขาก่อน สร้างบรรยากาศที่ทำให้เขารู้สึกอยากจะพูด รู้สึกสดใส เมื่อบรรยากาศมันสดใส ชีวิตมันมีความสุข คิดง่ายๆ ว่าถ้าเราเป็นคนไข้แล้วเราต้องการอะไร เราก็จัดอย่างนั้นให้เขา

ส่วนประกอบอื่นๆที่อาจจะได้ในโครงการ ก็เช่น ร้านผลิตภัณฑ์ เด็ก ร้านเสริมสวย ซึ่งไม่แปลก คุณแม่ ที่ต้องมาราคิวคอยพบคุณหมอ หรือคุณแม่ที่พักอยู่หลังคลอดก็ยังอยากจะสวย (ผู้หญิงทุกคนอยากสวย แม้ว่าตนเองจะท้อง) ฉะนั้นเขาสามารถเรียกคนที่ร้านขึ้นไปตัดผมได้ที่

หมายเหตุ การให้ความรู้เรื่องการตั้งครรภ์ในเมืองไทยและต่างประเทศนั้นแตกต่างกัน เนื่องจากต่างประเทศสามารถให้พยาบาลหรือแพทย์ไปทำคลอดที่บ้านได้ ฉะนั้นจึงมีการให้ความรู้ผ่าน internet กันเยอะมาก อีกทั้งจึงมีศูนย์ส่งเสริมสตรีผู้มีครรภ์อีกมากมาย ซึ่งผิดกับกฎหมายบ้านเราซึ่งไม่อนุญาตให้ทำคลอดที่บ้าน ต้องมาสถานอนามัย คลินิก หรือโรงพยาบาลเท่านั้น ทั้งๆที่แต่ก่อนก็ให้หมอดำแยทำคลอดที่บ้านได้ (ฉะนั้นจึงเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถตั้งส่วนของการทำงานคลอดได้ในโครงการวิทยานิพนธ์)

# Active Birth

(การคลอดเองโดยธรรมชาติ)

## เหตุผลในการใช้วิธีการหายใจและการผ่อนคลายความตึงเครียดสำหรับการคลอด

ในช่วงเวลา 40 ปีที่ผ่านมา ได้มีผู้คิดวิธีการต่างๆ มาใช้เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดในระยะการคลอดอย่างมากมาย อาทิเช่น Grantly Dick Read, Lamaze และ Bradley ซึ่งวิธีการเหล่านั้นมีพื้นฐานมาจากหลักของการหายใจและวิธีการผ่อนคลายเพื่อช่วยให้เผชิญกับความเจ็บปวดได้

วิธีการที่นิยมใช้กันอย่างกว้างขวางในประเทศออสเตรเลียได้แก่ วิธีการของลามาช (Apsychoprophylaxis' method) วิธีนี้ใช้กลไกในการเรียนรู้ความแตกต่างของการหายใจในระดับต่างๆ ซึ่งถ้าหากฝึกหัดจนชำนาญแล้วจะสามารถตัดความรู้สึกเจ็บปวดในการคลอดได้ และจะตัดสินใจตัวมารดาว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว โดยการวัดผลของความสำเร็จจากการที่มารดาไม่ใช้ยาระงับปวดต่างๆ ในระยะของการเจ็บครรภ์ มารดาจะมีความรู้สึกกว่าประสบความสำเร็จและเชื่อมั่นว่าการหายใจที่เรียนมาได้ช่วยให้ผ่านพ้นความเจ็บปวดในการคลอดได้เป็นอย่างดี แต่ถ้ามารดา รู้สึกว่าการหายใจวิธีต่างๆ ที่เรียนมาไม่ได้ช่วยให้สามารถเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดได้ มารดาผู้นั้นจะรู้สึกว้าวมืดมน ไม่มีความสามารถเพียงพอและจะโทษตนเองว่าไม่มีความสามารถเพียงพอ และส่งผลให้หมดความเชื่อมั่นในตนเองว่า จะเป็นมารดาที่ดีได้ เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (post-partum depression) นอกจากนี้ยังมีผลต่อผู้สอนด้วย คือผู้สอนจะรู้สึกว้าวมืดมนไม่พอใจ หรือโทษมารดาว่าไม่มีความพยายามเพียงพอ

ด้วยสาเหตุต่างๆ ที่กล่าวมานี้ ทำให้ผู้สอนวิธีการลามาช หลายคนไม่สบายใจและได้เปลี่ยนวิธีการสอนของตนจากการให้ความสนใจแต่เรื่องของการหายใจอย่างเดียวมาเป็นการสอนในเรื่องของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้ร่างกายปรับสภาพไปตามความเจ็บปวด การหายใจเข้าตามลักษณะของความเจ็บปวด ใช้วิธีการนวด การสัมผัสให้ผ่อนคลาย (Touch relaxation) การใช้คำพูดที่เหมาะสมและให้กำลังใจแก่มารดา และการลดความตึงเครียดด้วยการหายใจออก ซึ่งวิธีการที่กล่าวมานี้เป็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการสอนการเตรียมตัวเพื่อการคลอดและได้นำมาใช้ในปี ค.ศ. 1985

จุดมุ่งหมายของการคลอดเองโดยธรรมชาติ (Active Birth) นั้นอยู่บนพื้นฐานของการยอมรับและความเชื่อมั่นในกระบวนการของธรรมชาติที่จะให้ผู้หญิงคลอดเองได้ ร้อยละ 95 ของผู้หญิงที่คลอดลูกนั้นมักมีความเจ็บปวดเกิดเมื่อปากมดลูกเปิดขยาย ถ้าเรามามองดูว่าการที่ร่างกายกำลังทำงานไปพร้อมๆ กับความเจ็บปวดระยะต่างๆ ของการคลอดนั้น เป็นข้อบ่งชี้ที่ดีถึงความก้าวหน้าในการคลอด โดยไม่มีความสำเร็จหรือล้มเหลวเข้ามาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ร่างกายกำลังบอกเราอยู่ในขณะนั้น ถ้าเราปิดกั้นไม่ยอมรับหรือยังพยายามที่จะต่อสู้กับความเจ็บปวด ผลคือเรากำลังเพิ่มความตึงเครียดให้เกิดขึ้นในขณะที่ต้องการจะหลีกเลี่ยง ความตึงเครียด ไม่เพียงแต่จะทำให้พลังงานอันมีคุณค่าลดลง แต่ยังทำให้สารแอดรีนาลิน (Adrenaline) เพิ่มขึ้นด้วย อัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นสาเหตุให้ความดันเลือดสูงขึ้น ขณะเดียวกันก็จะไปยับยั้งการหลั่งออกซิโตซิน(Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญในการกระตุ้นให้มดลูกหดบีบตัว

เป้าหมายหลักของการคลอดเอง (Active Birth) คือการที่ผู้คลอดสามารถผ่อนคลายปล่อยตัวตามสภาวะที่เปลี่ยนแปลงและเปิดใจกว้าง เพื่อให้ร่างกายของเราดำเนินการคลอดไปตามวิถีของธรรมชาติ สิ่งสำคัญที่สุดในการคลอดก็คือการให้ความสนใจกับตนเองและฟังว่าร่างกายกำลังต้องการอะไร การเลือกอยู่ในท่าที่สบายที่สุดจะช่วยให้ร่างกายเผชิญความเจ็บปวดจากการบีบรัดตัวของมดลูกและการขยายตัวของปากมดลูกได้ดี และยังช่วยให้เด็กเคลื่อนต่ำลงมา ส่งผลให้การคลอดมีความก้าวหน้า ยิ่งผู้คลอดใช้ท่าที่ตั้งตัวตรง (upright position) มากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นการนำแรงดึงดูดของโลกมาใช้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้กล้ามเนื้อมดลูกบีบรัดตัวเพื่อขยายปากมดลูกได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ท่านี้ยังช่วยผ่อนคลายขนาดของทางออกจากรูขี้นกได้มากถึง 20-30 %

### อิทธิพลการเบ่งคลอดของมารดาต่อสุขภาพของทารก

ลักษณะการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์ ความดันในโพรงมดลูก และความดันเลือดของแม่ถูกบันทึกไว้เป็นระยะๆ ในขณะที่มารดาเบ่งคลอด พบว่าการเบ่งคลอดที่นานเกิน 5 วินาที จะทำให้เกิดลักษณะอัตราการเต้นของหัวใจเด็กแบบ Late Deceleration การลดลงอย่างมากของความดันเลือดของแม่และมีผลให้การกลับคืนสู่สภาวะเต้นของหัวใจทารกในครรภ์ปกติกินเวลานาน ส่งผลให้ทารกในครรภ์มีภาวะขาด ออกซิเจน และเกิดภาวะเป็นกรด (acidosis) ขึ้นได้ในบางราย เมื่อมารดาไม่ถูกผลักดันให้เบ่งคลอดแรงและนานเกินไป มดดาจะเบ่งคลอดเป็นจังหวะตามธรรมชาติและตามความเหมาะสมกับสภาวะของร่างกายคือไม่เกิด 5-6 วินาที ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะเป็นกรดขึ้นในเด็ก

ในปัจจุบันนี้ได้เกิดคำถามในเรื่องของผลผลิตของการเบ่งคลอดที่แรงและยาวนานร่วมกับการกลืนหายใจนั้น จะส่งผลอย่างไรต่อทารกในครรภ์ จากการศึกษาค้นคว้าเบื้องต้น ได้พบว่า การเบ่งคลอดที่ยาวนานในระยะคลอดจะก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ การเบ่งคลอดที่ยาวนานหมายถึงการเบ่งที่กินเวลานานเกิน 6-7 วินาที และการปิดกั้นของหลอดเลือดจะเพิ่มความดันในช่องออก ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อมารดาได้เช่นกัน ยิ่งถ้าให้มารดาเบ่งนานถึง 9 วินาที (ซึ่งปกติเบ่งนานแค่ 5-6 วินาทีเท่านั้น) จะเกิดความแตกต่างขึ้นอย่างมากสำหรับเด็ก และถ้าเบ่งนาน 15 วินาที ผลของการขาดออกซิเจนของทารกจะชัดเจนยิ่งขึ้น โดยปกติทุก ๆ ครั้งที่เบ่งคลอด จะเห็นว่าการเต้นของหัวใจทารกจะช้าลงในแบบ Type 1 dips หรือที่เรียกว่า early decelerations และจะกลับมาเต้นในอัตราปกติได้อย่างรวดเร็วทันทีหลังจากการเบ่งสิ้นสุดลง ภาวะนี้เกิดจากศีรษะของทารกถูกแรงกดมากขึ้นจากการเบ่งของแม่นั่นเอง แต่การเบ่งคลอดยาวนานจะทำให้เด็กเกิดการขาดออกซิเจน จะเป็นว่าอัตราการเต้นของหัวใจทารกจะเต้นช้าลงและคงอยู่นั้นเป็นเวลานานกว่าจะกลับคืนสู่ภาวะการเต้นในอัตราปกติได้ตามเดิม แม้ว่ามดลูกจะคลายตัวจากการหดไปนานแล้วก็ตาม (เรียกว่า Late Decelerations) ซึ่งจะทำให้ทารกได้รับอันตราย (ปกติหัวใจทารกจะเต้นในอัตราประมาณ 160 ครั้ง/นาที)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถ้าดูเส้นเลือดแดงที่ต้นขาของมารดาขณะเบ่งคลอดจะพบว่า การเบ่งคลอดนาน ๆ จะเกิดการกลั่นหายใจและหลอดลมปิด อันเป็นผลต่อเนื่องให้เพิ่มความดันในช่องอก (ซึ่งจะเห็นได้ง่ายว่าแม่มีหน้าแดงกำ) ซึ่งจะทำให้การส่งเลือดกลับไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ทำให้ความดันเลือดของแม่ตกลงมาได้ถึง 70/50 mm.Hg. ยิ่งพยายามเบ่งนานขึ้นเท่าไรก็ยิ่งทำให้ความดันเลือดแม่ลดลงมากยิ่งขึ้น ทำให้การส่งเลือดไปสู่รกลดลงและออกซิเจนที่จะไปสู่ทารกลดตามลงไป ส่งผลให้ทารกเกิดภาวะขาดออกซิเจน (Fetal hypoxia) และ acidosis ได้

การเบ่งคลอดที่แรงและนานจะเกิดอันตรายต่อลูกได้ดังกล่าวแล้ว ดังนั้นจึงควรป้องกันภาวะการขาดออกซิเจนในทารกขณะเบ่งคลอด โดยการให้มารดาเบ่งคลอดเองตามธรรมชาติและตามจังหวะที่มารดาอย่างเบ่ง ในกรณีเช่นนี้มารดาจะไม่กลั่นลมหายใจหรือไม่เบ่งนานเกินไป ซึ่งพบว่า มีผลดีกับสุขภาพของทารก แม้ว่าการคลอดจะช้าและนานกว่าการเร่งเบ่ง และข้อได้เปรียบอีกประการหนึ่งของการเบ่งคลอดอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามธรรมชาติจะเป็นการให้เวลาต่อปากช่องคลอดในการยืดตัวอย่างช้า ๆ การฉีกขาดจะไม่ลึกไปถึงชั้นกล้ามเนื้อและไม่จำเป็นต้องตัดฝีเย็บ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การฝากครรภ์

การฝากครรภ์ (Antenatal care หรือ ANC) เป็นงานด้านการอนามัยแม่และเด็กที่เป็นหัวใจสำคัญของการบริการสาธารณสุขของประเทศ กล่าวคือ ถ้าส่งเสริมให้มารดาที่กำลังตั้งครรภ์ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มีความเป็นอยู่ที่มีมาตรฐานที่ดี ทารกเกิดมามีสุขภาพดีและแข็งแรง ประกอบกับการได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องและเหมาะสม เด็กก็จะเจริญเติบโตเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมต่อไปในอนาคต

การฝากครรภ์ คือ การดูแลหญิงมีครรภ์ระหว่างการตั้งครรภ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์แก่มารดาและทารก ดังนี้

### เพื่อมารดา

1. ให้มารดามีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์อันจะเป็นการบำรุงขวัญของมารดาและครอบครัว
2. ลดโรคแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ โดยการตรวจหาและป้องกัน
3. ความปลอดภัยในการคลอด และมีสุขภาพดีภายหลัง
4. เพิ่มอัตราการตั้งครรภ์และการคลอดที่ปรกติ
5. ให้ความรู้และคำแนะนำกับมารดาในเรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ การเตรียมการคลอด และการเลี้ยงทารกอย่างถูกต้อง ตลอดจนการวางแผนครอบครัว

### เพื่อทารก

1. ให้ทารกมีสุขภาพดีระหว่างอยู่ในครรภ์
2. ตรวจหาและป้องกันความผิดปกติของทารกในครรภ์
3. ลดอัตรา ตายเกิด (stillbirth) และอัตราการเกิดทารกไม่ครบกำหนด (Premature baby)

## การตั้งครรภ์

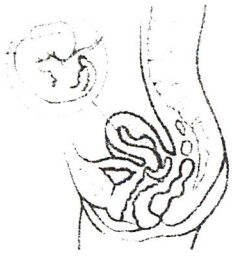
สุขภาพของมารดามีผลต่อทารกในขณะตั้งครรภ์ เริ่มตั้งแต่สุขภาพร่างกายของมารดาเอง ก่อนตั้งครรภ์ การมีโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคประจำตัวของมารดาเอง ต่อมาเมื่อมีการตั้งครรภ์ ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี ซึ่งมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น การคลื่นไส้ อาเจียน การเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์และจิตใจไปจากเดิม หรือแม้แต่การเกิดความผิดปกติขึ้นในการตั้งครรภ์ เช่น การตั้งครรภ์นอกมดลูก การแท้ง โรคพิษแห่งครรภ์ ซึ่งล้วนมีผลต่อทารกในครรภ์ทั้งสิ้น

โดยทั่วไปแล้ว มารดาจะตั้งครรภ์นานประมาณ 9 เดือน หรือ 40 สัปดาห์ ระยะเวลาที่ทารกอยู่ในครรภ์แบ่งออกได้ตามจำนวนเดือนของการตั้งครรภ์ เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. การตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก (First Trimester) คือระยะที่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน
2. การตั้งครรภ์ 3 เดือนที่สอง (Second Trimester) คือระยะตั้งครรภ์ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป จนถึงครรภ์ 6 เดือน
3. การตั้งครรภ์ 3 เดือนสุดท้าย (Third Trimester) คือ ระยะตั้งครรภ์ 6 เดือนขึ้นไป จนกระทั่งถึงคลอด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เดือนที่ 1 เด็กเริ่มมีงตัว มีระบบ  
สมองและไขสันหลัง



เดือนที่ 2 มีตับ ม้าม ระบบย่อย  
อาหาร



เดือนที่ 3 ลูกมีนิ้วมือและนิ้วเท้า  
ที่สมบูรณ์



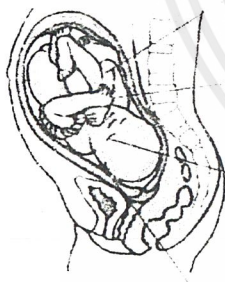
เดือนที่ 4 ลูกน้อยเริ่มฝึกหายใจ  
และดูดนม



เดือนที่ 5 ลูกมีผมและระบบพัน  
ชั้น จะเริ่มคืบ คุณแม่จะปวดหลัง  
มาก



เดือนที่ 6 ลูกน้อยเริ่มสะอึกและไอ  
จะคืบบ่อยขึ้น



เดือนที่ 7 ลูกน้อยจะรับรู้รส แยก  
เสียง ดี และรับรู้ความเจ็บปวด  
ได้



เดือนที่ 8 ลูกเคลื่อนไหวตัวลงต่ำ  
คุณแม่อาจรู้สึกท้องแข็งได้เป็น  
พัก ๆ



เดือนที่ 9 ลูกน้อยลืมตาได้แล้ว  
และเคลื่อนไหวตัวลงมาเตรียมพร้อม  
สำหรับการคลอด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สุขภาพจิตของสตรีมีครรภ์ที่มีอิทธิพลต่ออนาคตของชาติ

ความเชื่อเรื่องอิทธิพลของอารมณ์ และพฤติกรรมของมารดาต่อเด็กในครรภ์ นับได้ว่ามีมาช้านาน แต่ดึกดำบรรพ์ พอ ๆ กับอายุของมนุษยชาติทีเดียว แต่ที่น่าประหลาด ที่การฝากครรภ์แม่ในโรงพยาบาลทันสมัยที่สุด ก็ยังมีมุ่งดูแลรักษาแต่เพียงร่างกายและครรภ์ของผู้ที่จะเป็นมารดาเท่านั้น ภาวะทางจิตใจหรือสุขภาพจิตหาใครใส่ใจดูและรับผิดชอบไม่เว้นเสียแต่สตรีนั้นจะมีอาการของตรรกจิตโรคประสาทอย่างชัดเจน

การศึกษาของแมคโดนัลด์ แสดงว่า สตรีมีความวิตกกังวลมักเจ็บครรภ์นานกว่าและมดลูกบีบตัวน้อยกว่าปกติ ยากที่จะตัดสินว่าอะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริง เพราะความผิดปกติทางอารมณ์ของหญิงนั้น อาจทำให้สูติแพทย์มีปฏิกิริยาตอบโต้ โดยการให้ยาขนาดสูงเกินไป หรืออาจต้องใช้เครื่องมือเพื่อเร่งการคลอด

กริมม์ รายงานว่า ถ้ามีภาวะแทรกซ้อนของการคลอดมาก เด็กที่เกิดมาจะมีพยากรณ์โรคเลว และเม็ดนิค ก็รายงานว่าเด็กซึ่งเกิดจากมารดาที่เป็นโรคจิตเภทแล้วต่อมากลายเป็นเด็กที่มีความผิดปกติทางจิตเวชนั้น มีภาวะแทรกซ้อนของการคลอดมากกว่าเด็กซึ่งเกิดจากมารดาที่มีสุขภาพดี

การศึกษาสตรีมีครรภ์ในรายงานหลายแห่งแสดงให้เห็นแน่นอนว่าอารมณ์ของสตรีมีอิทธิพลต่อภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์และการคลอด ในรายงานกล่าวไว้หลายแห่ง เช่น ภาวะรบกวนกระบวนการตั้งครรภ์ที่เห็นได้ชัดได้แก่ การแท้งและการตายคลอด หรือบรรดาผู้ป่วยเด็กที่รับไว้รักษาความผิดปกติทางจิตเวชชนิดต่าง ๆ นั้น ส่วนมากเป็นเด็กที่มีประวัติเกิดก่อนกำหนด

มีอันตรายต่อการตั้งครรภ์อยู่อีกอย่างที่เรามักมองข้ามไป เพราะคาดไม่ถึงว่าจะให้ผลร้าย อันตราย กล่าวคือ การบริโภคอาหารไม่ได้สัดส่วน ฉะนั้นถ้าสตรีที่ไม่เคยกินจุก่อนมีน้ำนักตัวเพิ่มขึ้นมากในระหว่างตั้งครรภ์ ก็นึกถึงภาวะวิตกกังวลไว้ด้วย มิใช่ปิดให้เป็นเรื่องของสรีระวิทยาแต่เพียงอย่างเดียว ในแง่กลับกัน ถ้า สตรีมีครรภ์น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้นเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่ได้ให้การรักษาทางกายแล้ว ก็น้ำหนักถึงภาวะวิตกกังวลหรือภาวะเศร้าที่มองภายนอกไม่เห็นด้วย

เจตนาคิดในทางลบของมารดาที่มีผลต่อการตั้งครรภ์และต่อเด็กในครรภ์ จะส่งผลสะท้อนให้ทารกมีพฤติกรรมผิดปกติ หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน ความเป็นศัตรูหรือความรังเกียจซึ่งซึ่งที่มารดามีต่อทารกในครรภ์ อาจแสดงออกในรูปการทำตนให้เสี่ยงต่ออันตรายต่าง ๆ เช่น หลงมดกบันได เสพยา เป็นต้น ซึ่งความขัดแย้งทางอารมณ์นี้ส่งผลต่อการเกิดการหดตัวของมดลูก และปริมาณเลือดและออกซิเจนที่มาหล่อเลี้ยง จิตบำบัดจึงช่วยลดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ได้ เพราะทารกในครรภ์มีโอกาสที่จะได้รับรู้และได้รับอิทธิพลจากความทุกข์ใจของมารดา และรับรู้ด้วยว่ามารดาไม่ยินดีที่จะให้เขาเกิดมา

จึงสรุปได้ว่า อารมณ์และจิตใจของสตรีมีครรภ์มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อเด็กที่จะเกิดมา ไม่น้อยกว่าสุขภาพทางกายเลย ไม่ต้องถึงขั้นมารดาเป็นโรคจิต เพียงแต่เธอรังเกียจลูกในท้องอย่างรุนแรง ประเทศชาติก็อาจได้ ยูว อาชญากร หรือได้คนไข้โรคจิต โรคประสาทเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งคนเสียแล้ว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สรีระวิทยาและการพยาบาลมารดาในระยะหลังคลอด

### ความหมายของระยะหลังคลอด (Puerperium)

ระยะหลังคลอด คือระยะหลังจากที่เด็ก รก และเยื่อหุ้มเด็กคลอดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ซึ่งใน ระยะนี้อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ (Reproductive organ) จะมีการเปลี่ยนแปลงกลับคืนสู่ สภาพเดิมเหมือนไม่ได้ตั้งครรภ์ กินเวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์

### คำแนะนำสำหรับมารดา

1. การพักผ่อนให้พักมาก ๆ ใน 2 สัปดาห์แรกไม่ควรขึ้นบันได ถ้าอยู่ชั้นบน ควรย้ายลงมาชั้นล่าง ควรหาเวลาอนตอ่บ่ายสักวันละครั้ง ถึง หนึ่งชั่วโมง ไม่ควรทำงานหนัก เช่น ยกของหนัก หิ้ว น้ำ เพราะว่ากล้ามเนื้อเอ็นต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรง ถ้าออกแรงมาก จะทำให้ความดันในช่องท้อง เพิ่มขึ้น อาจทำให้มดลูกเคลื่อนต่ำลงมาได้ ตามกล้ามเนื้อเอ็นที่ยึดขยายนั้น งานที่ทำได้ เช่น ทำกับข้าว ซักฟอก เสื้อผ้าที่ซักง่าย ๆ ทำงานบ้านเบา ๆ ได้ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
2. การบริหารร่างกาย ควรทำตั้งแต่อยู่ในโรงพยาบาลและเมื่อกลับบ้าน เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง รูปทรงได้สัดส่วนดี ควรสวมยกทรง พุงเต้านมไว้ ทำให้รูปทรงดี
3. ความสะอาด ควรรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ เพราะในระยะนี้มีเหงื่อออกมาก มี น้ำคาวปลา และมีน้ำนมไหลออกมาเกรอกรัง ส่วนในโพรงมดลูก แผลและฝีเย็บยังไม่หายดี ถ้าสกปรก เชื้อโรคจะเข้าทางช่องคลอด และลุกลามต่อไปเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
4. อาหาร รับประทานได้ทุกชนิดไม่มีของแสลง ยกเว้นแต่พวกอาหารรสจัด เครื่องดองของเมา เพราะสามารถผ่านออกทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ อาหารที่ควรรับประทานได้แก่ เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ ปลา นม น้ำ ผักสด ผลไม้สด เป็นต้น จะช่วยให้ขับถ่ายดี ยาต่าง ๆ ไม่ควรซื้อรับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์
5. การให้นมบุตร ควรทำความสะอาดมือ และเต้านมก่อนให้นมบุตรทุกครั้ง และหลังจากให้นม บุตรแล้วควรล้างและเช็ดเต้านมให้สะอาดและแห้ง เพื่อป้องกันหัวนมแตก ภายหลังให้นม บุตร ควรโล้ลมให้เด็กด้วย ถ้าเด็กดูดไม่หมด ควรบีบทิ้งให้เกลี้ยงเต้า จะช่วยทำให้มีน้ำนม มากขึ้น ทำที่นั้งให้นมบุตร มารดาควรจะนั่งให้สบาย หรือนอนตะแคงให้บุตรดูดนม แต่ระวัง เต้านมปิดจุกเด็ก
6. งดอยู่ร่วมกับสามี 6-8 สัปดาห์ จนกว่าจะตรวจภายหลังคลอดแล้ว เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ มารดา เพราะปากมดลูกยังไม่ปิดสนิท และอาจทำให้มารดาได้รับอันตราย เช่น มีการฉีกขาด บริเวณฝีเย็บที่เย็บไว้ใหม่ ๆ
7. อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ได้แก่ อาการมีไข้ น้ำคาวปลาเป็นสีแดงตลอดไม่จางลง หรือ จางลงแล้วกลับมีสีแดงเข้มขึ้น(ปกติน้ำคาวปลาจะมีประมาณ 21- 30 วัน ภายหลังคลอด สี น้ำคาวปลาจะจางลงเรื่อย ๆ จำนวนก็น้อยลงเรื่อย ๆ) หรือมีเลือดสด ๆ ออกมา หรือมีกลิ่นเหม็น หรือเกิน 2 สัปดาห์ไปแล้ว ยังคลำก้อนได้ทางหน้าท้อง มีไข้สูงเกินกว่าปรกติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

8. การมาตรวจร่างกายภายหลังคลอด 6 สัปดาห์ แพทย์จะซักถามอาการต่าง ๆ ตรวจดูอวัยวะภายในว่า มีสิ่งผิดปกติอะไรหรือไม่ แผลฝีเย็บเป็นอย่างไร ทำการตรวจหาเซลล์มะเร็ง ฉะนั้นมารดาจึงควรได้รับการตรวจร่างกายหลังคลอด ตามที่แพทย์หรือพยาบาลนัด
9. การมีประจำเดือน ปรกติจะมีภายหลังคลอด 6-8 สัปดาห์ แต่ถ้าให้นมบุตร อาจจะไม่มิตลอดระยะเวลาให้นม หรืออาจมี 6-8 เดือนหลังคลอด หรือตั้งครรภ์ใหม่ได้โดยไม่มีประจำเดือนเลย ประจำเดือนที่กลับมาครั้งแรกอาจมีมากกว่าปรกติได้ แต่ถ้าเกิน 7 วัน ควรปรึกษาแพทย์
10. การวางแผนครอบครัว ถ้าไม่ต้องการจะมีบุตรหรือต้องการเว้นระยะการมีบุตรเพื่อให้เหมาะสมควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การบริหารร่างกายระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด

การบริหารร่างกายสำหรับสตรีมีครรภ์และสตรีหลังคลอดบุตรนั้นมียุ่่มากมายหลากหลายวิธี ซึ่งมีกล่าวไว้ในหนังสือสำหรับสตรีมีครรภ์ต่าง ๆ ในที่นี้จะยกตัวอย่างการบริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เพื่อให้เห็นพฤติกรรมการบริหารร่างกายของสตรีมีครรภ์และสตรีหลังคลอดบุตร เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการออกแบบ

การเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกายผู้หญิงในระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอดมักจะก่อให้เกิดปัญหาไม่มากนักน้อย ปัญหาที่พบบ่อยคือการปวดหลังและปัญหาเนื่องจากอาการหย้อนยานของกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอดและเชิงกราน ปัญหาดังกล่าวที่ผ่านมามีใครสนใจอย่างจริงจังที่จะป้องกันและแก้ไข เราสามารถพูดได้ว่าปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่ป้องกันได้หากได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องและถ้าละเลยก็อาจจะยุ่งยากในภายหลัง การแก้ไขก็ยากตามไปด้วย

การบริหารร่างกายในระหว่างกตั้งครรภ์และหลังคลอดจะช่วยป้องกันปัญหาข้างต้นได้ ซึ่งจุดประสงค์ของการบริหารร่างกายระหว่างการตั้งครรภ์มีดังนี้

1. เพื่อให้หญิงมีครรภ์ทราบถึงวิธีการควบคุมการหายใจที่ถูกต้องในขณะที่มดลูกบีบรัดตัวในระหว่างการคลอด
2. เพื่อให้การทรงตัวในท่ายืนเป็นไปอย่างสมดุล ทั้งนี้การทรงตัวที่ผิดจากลักษณะเดิมไปมักจะเป็นสาเหตุของการปวดหลัง
3. เพื่อให้รู้จักควบคุมกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอด ถ้าได้เรียนรู้ก่อนคลอดจะทำให้การควบคุมกล้ามเนื้อเป็นไปได้ง่ายขึ้น

### การสร้างนิสัยในการออกกำลังกาย

คนส่วนใหญ่มักชอบออกกำลังกายอยู่กับบ้าน เพราะเป็นสถานที่ที่สะดวกสบายที่สุด แต่ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าจะสามารถควบคุมตัวเองได้ดีแค่ไหน การสร้างนิสัยที่ดีในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จตามมุ่งหมาย จึงควรจัดตารางการออกกำลังกายในแต่ละวันไว้อย่างแน่นอน และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญที่สุดคือ “เริ่มทำวันนี้เลย”

### เวลา

คุณควรเลือกเวลาที่เหมาะสมที่สุด โดยไม่มีสิ่งใด ๆ มารบกวน

### สถานที่

อันดับแรกต้องจัดแจงยกย้ายข้าวของภายในบ้านบางส่วนที่คุณจะได้เหยียดขา ยกเขน ได้อย่างสะดวก ซึ่งอันที่จริงก็ไม่ใช้พื้นที่มากมายอะไรนัก ห้องที่ใช้ถ้าปูด้วยพรมก็จะเหมาะสมที่สุด แต่ถ้าไม่มีจะใช้ผ้าขนหนู ผ้าห่ม หรือที่นอนแทนก็ได้ เพื่อช่วยให้ร่างกายไม่ต้องสัมผัสพื้นที่แข็งจนเกินไปนัก

และถ้าคุณสามารถบริหารร่างกายหน้ากระดานใหญ่ ๆ สักบานก็จะเป็นประโยชน์มาก ในการตรวจสอบความถูกต้องของท่าในขั้นตอนต่าง ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ห้องที่เลือกใช้ควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป จากนั้นจึงเริ่มออกกำลังกายเบื้องต้น ให้กล้ามเนื้อตื่นตัวและยืดหยุ่นได้ดีเสียก่อน และไม่ควรทำกายบริหารหน้าพัดลมหรือตรงหน้าต่างที่มีลมโกรก เพราะอาจทำให้เป็นตะคริว หรือเกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อขึ้นได้

#### การกิน

ก่อนกายบริหารไม่ควรกินอะไรที่หนักท้อง เพราะจะทำให้รู้สึกอึดอัด และออกกายบริหารได้ไม่สะดวก แต่ถ้ารู้สึกหิวจริง ๆ ก็อาจดื่มน้ำผลไม้หรือกินผลไม้สักหน่อยก็ได้

เสื้อผ้า  
 คุณจะสวมชุดอะไรก็ได้ ที่สวมแล้วรู้สึกสบายตัว อาจจะเป็นกางเกงขาสั้น เสื้อยืด ชุดออกกำลังกายแบบเนื้อแบบที่นิยมนกัน หรือชุดนอนที่กระชับพอ ข้อสำคัญที่สุดคือ ให้คุณรู้สึกสะดวกสบายในการออกกำลังกายก็แล้วกัน

สำหรับท่าที่ใช้ในการบริหารมีดังนี้คือ

#### ท่าที่ 1 ฝึกหัดหายใจ



นอนหงายชันเข่าทั้งสองข้าง เท้าทั้งสองวางบนพื้นดังรูป

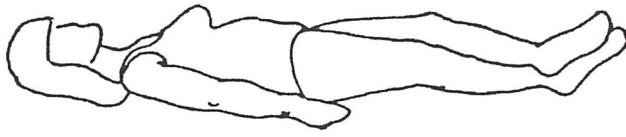
- หัดหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ โดยสังเกตทรวงอกที่ขยับขึ้นในขณะการหายใจเข้าและลดลงในขณะหายใจออก เช่นนี้ 10 ครั้ง
- หัดหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างจับที่ชายโครง พยายามให้ชายโครงขยายตัวออกไปด้านข้างให้มากที่สุดเวลาหายใจเข้า และหดตัวจนสุดในเวลาหายใจออก เช่นนี้ 10 ครั้ง
- หัดหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างจับที่ชายโครง ครั้งนี้พยายามให้ทรวงอกยกขึ้นเวลาหายใจเข้าและลงเวลาหายใจออก เช่นนี้ 10 ครั้ง

การหายใจดังกล่าวใช้เมื่อมดลูกบีบรัดตัวในระยะแรกของการคลอด วิธีการหายใจแบบนี้มีประโยชน์ เป็นการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะมีผลทำให้อาการปวดลดน้อยลง

#### ท่าที่ 2

นอนหงายให้ขาทั้งสองอยู่ในท่าไขว่กันดังรูป

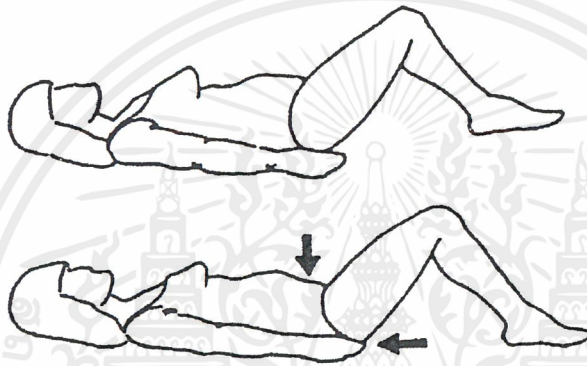
พยายามเกร็งกล้ามเนื้อแก้มกันหรือสะโพกแล้วขมิบก้นในท่าเดียวกันกับเวลากลับอุจจาระหรือปัสสาวะพร้อมกับหนีบขาเข้าด้วยกัน กดต้นขาด้านหลังลงบนพื้นด้วย เกร็งอยู่ในท่าดังกล่าวไว้นานเท่ากับการนับ 1-5 ช้า ๆ แล้วคลายออก ทำสลับกันเช่นนี้ 10 ครั้ง



ท่าที่ 3

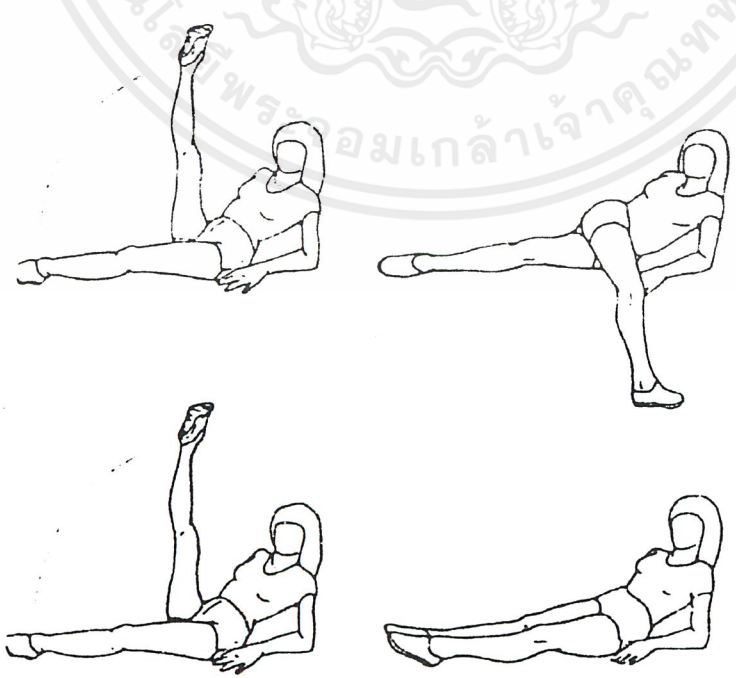
นอนชันเข่า เข็มว่ท้อง กดหลังลงให้แนวกับพื้น พร้อมทั้งขมิบก้นมเนื้อตะโพกคล้ายกับเวลาคลื่นอุจจาระ เกร็งไว้นานเท่ากับการนับ 1-5 ซ้ำๆ แล้วคลายออก ทำซ้ำอีก 10 ครั้ง

ควรหัดเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวในท่านั่งอยู่บนเก้าอี้ ทำคุกเข่า และทำยืนด้วย



ท่าที่ 4

นอนชันข้อศอกตั้งรูป ยกขาข้างขวาขึ้นสูง เหยียดขาไปด้านตรงข้ามแล้วยกกลับมาที่เดิม ทำเช่นเดียวกันกับขาข้างซ้าย ทำสลับขาซ้ายไปมา สำหรับท่านี้ในระยะท้องแก่อาจจะทำไม่ได้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ท่าที่ 5

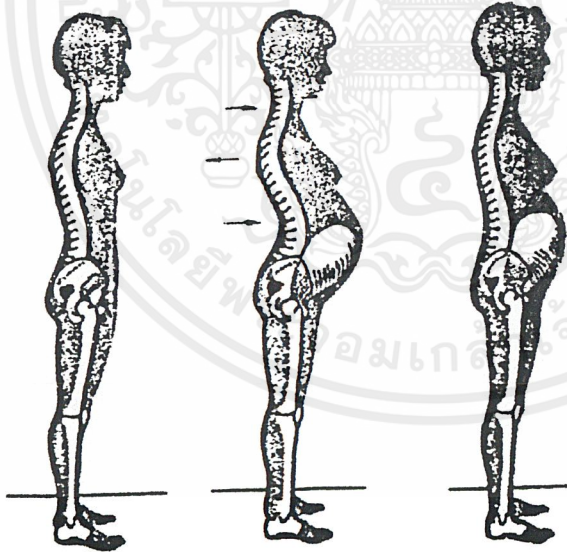
นั่งขัดสมาธิ พยายามโยกตัวไปข้างหน้า โยกไปข้างหลัง ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ท่าที่ 6

ทำนี้เป็นท่ายืน เอามือจับพนักเก้าอี้หรือโต๊ะที่แข็งแรงไม่ล้มง่าย ย่อตัวลงประมาณครึ่งทาง ก่อนที่จะนั่งของ ๆ ลงไป แล้วกลับขึ้นมาใหม่ในท่ายืน ทำซ้ำ 10 ครั้ง

การแก้ไขท่ายืน



จากกรุปจะสังเกตได้ว่ารูปท่ายืนก่อนการตั้งครรภ์เป็นท่ายืนที่ปกติและถูกต้อง ต่างจากรูปท่ายืนขณะตั้งครรภ์รูปกลางที่หลังส่วนล่างแอ่น ส่วนคอก็แอ่น ในขณะที่ส่วนหลังบริเวณสะบักโค้งค่อม ท่ายืนแบบนี้เป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลัง ต้องพยายามหัดยืนเขม่วท้อง ขมิบก้นหรือ

ตะโพก บ่าทั้งสองข้างผายออกไป จะเป็นได้ว่ารูปทางขวาสุดเป็นทำยี่ห้อที่ถูกตัดคือหลังค่อนข้างตรง ข้อควรปฏิบัติคือตรวจสอบตัวเองหน้ากระจกทุกวันแล้วพยายามจัดทำยี่ห้อให้ถูกต้อง

การบริหารร่างกายที่กล่าวมาควรเริ่มทำตั้งแต่ตั้งครรภ์ 3 เดือนขึ้นไป และควรบริหารติดต่อกันทุกวันจนกระทั่งคลอด เมื่อคลอดแล้วก็เริ่มการบริหารได้หลังคลอดแล้ว 2 สัปดาห์ สำหรับท่าที่ใช้บริหารหลังคลอดก็เป็นท่าเดิมที่กล่าวมาในตอนต้นทั้งหมด ยกเว้นท่าที่ 1 ซึ่งเป็นท่าที่ใช้ฝึกการหายใจไม่จำเป็นต้องกระทำอีก

นอกจากนี้ควรออกกำลังกายด้วยการเดินวันละ 15-20 นาที ทุกวัน หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ไม่ก้มๆ เงยๆ ซึ่งเป็นการใช้บริเวณหลังมากเกินไป ถ้าต้องการอะไรที่ต้องใช้ท่าก้ม-เงย ควรใช้วิธีย่อเข้าแทน ในบางกรณีที่มีการตั้งครรภ์และการคลอดไม่เป็นไปตามปกติ ควรขอคำแนะนำจากสูติแพทย์ในเรื่องของการบริหารร่างกาย



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การอยู่ไฟสมัยใหม่

วิธีการอยู่ไฟสมัยใหม่นี้ ท่านสามารถปฏิบัติอย่างง่าย ๆ และสะดวกกว่าการอยู่ไฟของหญิงไทยสมัยก่อน ท่านอาจปฏิบัติภายหลังคลอดบุตรแล้วประมาณ 8 ชั่วโมง หรือตั้งแต่วันแรกที่ออกจากโรงพยาบาล ให้ปฏิบัติวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15-20 นาที เป็นเวลา 2-3 สัปดาห์ หรือจนกว่าแผลเย็บหายสนิทแล้ว วิธีการนี้ใช้ปฏิบัติทั่วไปในโรงพยาบาลในประเทศสหรัฐอเมริกา

### อุปกรณ์

1. น้ำสะอาด
2. เครื่องทำน้ำร้อนหรือกาต้มน้ำ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางครึ่งฟุต และชั้นน้ำที่มีมีถ้อยยาว
3. อ่างน้ำกลมใหญ่หรือรี ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 18 นิ้ว และสูงประมาณ 10 นิ้ว
4. ถังน้ำขนาดเล็ก สูงประมาณ 10 นิ้ว มีฝาปิด
5. ผ้าขนหนูขนาดกลาง 1 ผืน
6. สำลีสระอาด
7. กะดาดชำระ
8. หลอดไฟมีบั๊งกันและฐานตั้งขนาด 25 แแรงเทียน หรือที่เป่าลม หรือจะใช้ทั้ง 2 อย่างก็ได้
9. น้ำยาฆ่าเชื้อโรค เช่น เดทตอล
10. ยาพ่นแผลเย็บ ได้แก่ เดอร์โมพลาสติก หรือตามแพทย์สั่ง
11. ยาทาบริเวณรอยแยกขอบทวารหนัก ได้แก่ ไซโลพรอกซ์ หรือตามแพทย์สั่ง

### วิธีปฏิบัติ

#### ใช้กาต้มน้ำ

1. ต้มน้ำให้เดือดประมาณ 10 ลิตร คือประมาณ 2-3 กา แล้วผสมน้ำเดือดกับน้ำธรรมดาประมาณครึ่งกา ที่เตรียมไว้แล้วลงในถังน้ำ เพื่อมีให้น้ำในถังร้อนจัดเกินไป
2. แบ่งน้ำที่ผสมแล้วในถังนั้น เทใส่ลงในอ่างน้ำให้ระดับน้ำสูงประมาณ 4-5 นิ้ว เติมน้ำธรรมดาประมาณ ครึ่งกา น้ำในอ่างจะอุ่นๆ วางอ่างน้ำใกล้กับสิ่งที่มีขอบ เช่น อ่างอาบน้ำหรืออ่างล้างหน้า สูงประมาณ 2-3 ฟุตจากพื้น เพื่อให้ผู้ที่นั่งแช่น้ำในอ่างสามารถใช้มือจับขอบให้กระชับกันสิ้นทกล้ม เวลาขึ้นลงอ่างน้ำ
3. วางแผ่นผ้าขนหนูไว้ในอ่างน้ำ เพื่อให้สิ้นเมื่อลงไปนั่งแช่ในอ่าง ทั้งเพราะต้องระวังแผลที่เพิ่งเย็บเป็นพิเศษ
4. ค่อยๆ หย่อนก้นลง นั่งแช่น้ำในอ่างในลักษณะเอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย พึงขอบอ่างเพื่อมีส่วนที่เป็นแผลสัมผัสกับก้นอ่าง ให้เข้าห่างจากก้นประมาณ 1 ฟุต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. ใช้ขันตักน้ำร้อนจากถังน้ำที่เตรียมไว้ เทลงระหว่างขาห่างจากแผลเย็บประมาณเกือบคืบ อย่าให้ถูกแผลเย็บโดยตรง อาจใช้ริมผ้าขนหนูที่รองกันอยู่สะบัดไปมาให้ น้ำอุ่นจัดสัมผัสกับแผลเย็บ เทน้ำร้อนจากถังเช่นนี้เรื่อย ๆ จนหมดถัง เพื่อให้แผลเย็บแช่ในน้ำอุ่นจัดตลอดเวลา

#### ใช้เครื่องทำน้ำร้อน

1. เปิดน้ำร้อนและน้ำธรรมดาผสมกันให้ได้ความร้อนประมาณ 110 องศาฟาเรนไฮน์ หรือ 43 องศาเซลเซียส หรือให้อุ่นจัดเท่าที่สามารถทนได้
2. ผสมน้ำอุ่น ๆ ใส่ลงในอ่างน้ำให้ระดับสูงประมาณ 4-5 นิ้ว วางลงอ่างน้ำใกล้กับสิ่งมีขอบ เช่น อ่างอาบน้ำหรืออ่างล้างหน้า สูงประมาณ 2-3 ฟุตจากพื้น เพื่อให้ผู้ที่จะนั่งแช่น้ำในอ่างสามารถใช้มือจับขอบให้กระชับกันลื่นหลวม
3. วางแผ่นผ้าขนหนู ไว้ในอ่างน้ำ เพื่อมิให้ลื่นเมื่อลงไปนั่งแช่ในอ่าง ทั้งเพราะต้องระวังแผลที่เพิ่งเย็บเป็นพิเศษ
4. ค่อย ๆ หย่อนก้นลง นั่งแช่น้ำในอ่างในลักษณะเอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย พึงขอบอ่างเพื่อมิให้ส่วนที่เป็นแผลสัมผัสกับก้นอ่าง ให้เข้าห่างจากก้นประมาณ 1 ฟุต
5. น้ำอุ่นจัดจะไหลออกจากฝักบัว ความเร็วปานกลาง เปิดน้ำอุ่นจัดตลอดเวลาให้สัมผัสแผลเย็บ โดยถือฝักบัวห่างจากแผลเย็บประมาณครึ่งฟุต สิ่งสกปรกจะลอยไหลออกจากอ่างแช่น้ำตลอดเวลา นี่คือนี่ที่ได้เปรียบจากการใช้เครื่องทำน้ำร้อน

#### ต่อไปนี้เป็นวิธีปฏิบัติร่วมกันในการใช้กาทัดน้ำหรือเครื่องทำน้ำร้อน

1. ขณะแช่น้ำอุ่นจัด ให้ใช้สำลีสะอาดค่อย ๆ เช็ดชำระล้างแผลเย็บ ค่อย ๆ เช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง
2. เวลาที่แช่น้ำอุ่นจัดในอ่างต่อครั้งประมาณ 15 นาที จำนวนครั้งที่แช่น้ำอุ่นจัดคือประมาณ 2-3 ครั้งต่อวัน ให้ทำติดต่อกันทุกวันเริ่มตั้งแต่วันแรกของการคลอดเรื่อยไป 2-3 สัปดาห์
3. เมื่อเสร็จการแช่น้ำอุ่นจัดแล้วทุกครั้งให้ใช้น้ำยาเดททอลผสมกับน้ำสะอาด 1 : 1000 ใช้ถึงน้ำขนาดเล็กมีฝาปิด หรือใส่โดยประมาณ คือ  ของถัง แล้วเทน้ำยาเดททอล 2 ซ้อนชาผสมในน้ำนั้น ผสมไว้ใช้ตลอดทั้งวัน ต้องใช้หลังการขับถ่ายทุกครั้งด้วย ชุบสำลีสะอาดเช็ดแผลจากหน้าไปหลังแล้วซับแผลให้แห้งด้วยกระดาษชำระ
4. ถ้าจะให้แผลเร็วยิ่งขึ้น หลังแช่น้ำและหลังการขับถ่ายอาจนอนราบ วอเข้าเอาเท้าชันพื้นไว้ ใช้ผ้าคลุมตั้งแต่ท้องจนถึงเท้า วางหลอดไฟระหว่างขาทั้งสอง ให้แผลเย็บอังความร้อนจากหลอดไฟประมาณ 15 นาที หรือถ้าจะใช้เครื่องเป่าผมโดยเปิดสวิตซ์ต่ำประมาณ 2-3 นาที วางหรือถือให้ห่างแผลเย็บครึ่งถึง 1 ฟุต หรือจะให้ทั้งการอังความร้อนจากหลอดไฟ แล้วตามด้วยการใช้เครื่องเป่าผมด้วยก็ได้
5. ยาพ่นแผลเย็บให้ใช้พ่นแผลเย็บหลังแช่น้ำอุ่นจัด หรืออังความร้อนก็จะดีมาก ให้ถือพ่นห่างจากแผลประมาณ 1 ฟุต และให้ใช้ยาทาผิวหนังตามแพทย์สั่ง เพื่อบรรเทาอาการคันและปวด และการระคายเคือง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



การนั่งแช่น้ำอุ่นจัดในอ่างน้ำ



การนอนอังความร้อนจากหลอดไฟมีบั๊งกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ผลการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายในหญิงมีครรภ์

(Effects of Aquatic Exercise on Physical Changed in Pregnancy)

จากผลงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายในหญิงมีครรภ์” ของ นางสาวสุมาลี ประเสริฐวัฒนะ มีการกล่าวการออกกำลังกายในน้ำกับสตรีมีครรภ์ในหลายแง่มุม ซึ่งจะหยิบยกมากล่าวเพียงบางส่วน ดังนี้

### การออกกำลังกายในน้ำสำหรับหญิงมีครรภ์

การออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ดีสำหรับหญิงขณะมีครรภ์และผู้ที่ไม่แข็งแรง หรือผู้ที่ไม่ชอบออกกำลังกายบนบก ซึ่งสามารถใช้กิจกรรมในน้ำสร้างความแข็งแรงได้ โดยการปรับปรุงความหนักของงานให้มากขึ้น โดยการเพิ่มความเร็วในการเคลื่อนไหว (Eitner, 1982) Katz และคณะ (1990) ได้เปรียบเทียบการออกกำลังกายแบบแอโรบิคในน้ำกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิคบนบก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากหญิงที่มีอายุครรภ์ 25 สัปดาห์ จำนวน 7 คน ทำการปั่นจักรยานอยู่กับที่ใช้เวลา 20 นาที ที่ระดับความหนัก 70 % ของ  $Vo_2Max$  ทั้งกลุ่มที่ออกกำลังกายบนบกและในน้ำที่อุณหภูมิที่ 30 องศาเซลเซียส พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ความเข้มข้นของเลือด อุณหภูมิร่างกาย การสะสมความร้อนภายในร่างกายของการออกกำลังกายบนบกมากกว่าการออกกำลังกายในน้ำ และพบว่าปริมาณปัสสาวะ การสูบน้ำเลือดออกจากหัวใจ เมื่อออกกำลังกายบนบกน้อยกว่าการออกกำลังกายในน้ำ

Mittlemark และคณะ (1991) ได้แนะนำโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับหญิงระหว่างมีครรภ์ดังนี้ ควรเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและเป็นโปรแกรมที่พัฒนาความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดได้ โดย Eitner (1982) กล่าวว่า โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ เป็นโปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้น จากที่ออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ซึ่งเป็นตัวเลือกหนึ่งของผู้ที่มีความแข็งแรงน้อย เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ คนอ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หญิงในขณะมีครรภ์และผู้ที่มีปัญหาเรื่องการปวดหลัง หรือผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของกระดูกและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การออกกำลังกายในน้ำยังสามารถพัฒนาหรือนำไปฝึกกับนักกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายในน้ำจึงเป็นที่ยอมรับจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพว่า การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายในสิ่งแวดล้อมที่มีแรงดึงดูดโลกใกล้เคียงกับศูนย์(0) หรือมีแรงดึงดูดโลกน้อยกว่าบนบกจึงเป็นคุณประโยชน์ที่มีความเฉพาะพิเศษต่อสุขภาพ

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายในน้ำสำหรับหญิงมีครรภ์

1. การออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงกระทำต่ำจึงมีความปลอดภัยสูงไม่เป็นอันตรายต่อข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อ
2. การออกกำลังกายในน้ำช่วยลดอัตราเสี่ยงการเกิดความร้อนสูงมากเกินไปขณะออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. การออกกำลังกายในน้ำทำให้การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อสามารถทำได้เต็มที่
4. การออกกำลังกายในน้ำลดอาการระบมที่เกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย
5. การไหลวนของน้ำช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
6. การออกกำลังกายในน้ำ ช่วยให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจง่ายขึ้นและเลือดยังไปเลี้ยงอวัยวะภายในมากขึ้นเช่น มดลูก รก และไต
7. การออกกำลังกายในน้ำช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อแขน ต้นขา ทรวงอก หน้าท้อง อุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้อกระบังลมและทำให้มีลักษณะการทรงตัวที่ดีในขณะมีครรภ์
8. ช่วยลดความไม่สบายกาย เช่น ลดการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหลัง ลดอาการบวมบริเวณปลายมือและปลายเท้า ช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น ลดอาการท้องผูก ลดอาการตะคริว และช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น
9. ช่วยให้มีแรงในการเบ่งคลอดร่างกายไม่บอบช้ำหลังคลอดและช่วยให้ฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็ว
10. การออกกำลังกายในน้ำเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถสร้างความสนุกสนานและยังเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี

### ขั้นตอนการออกกำลังกายในน้ำสำหรับหญิงมีครรภ์

1. อบอุ่นร่างกายเพื่อเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้กับร่างกาย (Thermal warm up) ใช้เวลา 5-10 นาที เป็นการอบอุ่นเพื่อเพิ่มอุณหภูมิร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกายต่อไป ในการเพิ่มอุณหภูมินี้จะทำให้เลือดนำออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อมัดต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเพื่อเตรียมพร้อมในการเคลื่อนไหวการอบอุ่นนี้เริ่มจากกล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ๆ ก่อน
2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย ใช้เวลา 3-5 นาที (Pre stretch) จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำการอบอุ่นเพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละมัดค้างไว้ 15 วินาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย ในการยืดเหยียดควรทำการยืดกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อพุงหลัง กล้ามเนื้ออสะโพก และกล้ามเนื้อหน้าอก
3. การอบอุ่น เพื่อเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด (Cardiovascular warm up) เป็นการอบอุ่นที่ทำให้ชีพจรเพิ่มขึ้นก่อนที่จะถึงระดับชีพจรเป้าหมาย ใช้เวลาในการอบอุ่นนี้ 3-5 นาที เริ่มจากการเคลื่อนไหวช้าไปสู่เร็ว เริ่มจากงานเบาไปสู่หนัก
4. แอโรบิค(Aerobic) เป็นช่วงการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยใช้เวลา 10-15 นาที เป็นการเพิ่มความหนักในการออกกำลังกาย โดยใช้กล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความสมดุลเพื่อรักษาระดับชีพจรให้อยู่ในช่วงของชีพจรเป้าหมาย (target zone) โดยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ โดยรักษาระดับความหนักอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มการทำงานของระบบ หัวใจและหลอดเลือด
5. การลดสภาวะความหนักของหัวใจและหายใจ (Cardiorespiratory cool down) ใช้เวลา 3-5 นาที ในการลดความหนักลง เช่น ลดการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวที่หนัก มาก ลดการเคลื่อนไหวให้มีความหนักน้อยลง จนกระทั่งชีพจรอยู่ในช่วงใกล้ระดับชีพจรขณะพัก (recovery zone)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. การสร้างความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Toning) ใช้เวลา 10-15 นาที ในการสร้างความตึงตัวของกล้ามเนื้อของส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย โดยการเพิ่มพื้นที่หน้าตัดของร่างกาย ทำในช่วงท้ายของการลดสภาวะความหนัก (cool down)
7. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย (Post stretch) ใช้เวลา 3-5 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ 15 วินาที ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย

### ผลสรุปของการทำวิจัย

จากการศึกษาผลของการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายในหญิงมีครรภ์ ซึ่งทำการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของโค้งหลังส่วนเอว ซีพจรขณะพักตัว น้ำหนักตัว ขนาดของครรภ์และเปอร์เซ็นต์ไขมัน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของหญิงขณะมีครรภ์ เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองออกกำลังกายในน้ำมีค่าเฉลี่ยของการเปลี่ยนแปลงทางกายซ้ากว่ากลุ่มควบคุมและเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองออกกำลังกายในน้ำ มีค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงทางกายซ้ากว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงถึงร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางกาย มีการพัฒนาคุณภาพของกล้ามเนื้อและสามารถเผาผลาญพลังงานส่วนเกินอย่างได้ผล จึงทำให้โค้งหลังส่วนเอว ซีพจรขณะพัก น้ำหนักตัว ขนาดของครรภ์ และเปอร์เซ็นต์ไขมันเปลี่ยนแปลงน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อีกทั้งยังทำให้หญิงมีครรภ์มีสุขภาพดี ลดความไม่สบายกายที่เกิดขึ้นขณะมีครรภ์ได้ จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำสำหรับหญิงมีครรภ์เป็นวิธีการฝึกที่มีความปลอดภัยและควรนำไปใช้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงมีครรภ์

# ข้อมูลเบื้องต้นของสโมสร

## ลักษณะของสโมสรทั่วไป

สโมสรคือ สถานที่ที่เป็นการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ เป็นสถานที่ใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ หาความสำราญ รวมถึงด้านกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง

แต่เดิมนั้น สโมสรเกิดขึ้นจากการที่ผู้คนมาพบปะพูดคุยกันในเวลารว่าง ตามร้านกาแฟ ร้านเหล้า สนามกีฬา จนได้มีการพัฒนาขึ้นเป็นสโมสรอย่างแท้จริง โดยมีต้นกำเนิดจากยุโรป และแพร่ขยายไปทั่วโลก

ปัจจุบันมีสโมสรต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ทั้งของทางรัฐบาล และเอกชน จึงพอจำแนกเป็นประเภทดังนี้

1. สโมสรทั่วไป หมายถึง สโมสรที่ให้บริการประชาชนโดยทั่วไป ไม่จำเพาะเจาะจง เช่น สโมสรข้าราชการจังหวัด สโมสรกีฬาแห่งชาติ
2. สโมสรเฉพาะ หมายถึง สโมสรที่ให้บริการแก่สมาชิก เฉพาะของสโมสรเท่านั้น เช่น สโมสรนานาชาติ สโมสรศิษย์เก่าต่าง ๆ
3. สถานบริการลักษณะกึ่งสโมสร หมายถึง สถานบริการที่มีขนาดเล็ก ที่ให้บริการเฉพาะอย่างเช่น โน้ตคลับต่าง ๆ ที่ให้บริการเฉพาะสมาชิก ได้แก่ คาร์เธียคลับเดอะเฮ้าส์ 448 หรือ สถานบริการร่างกายต่าง ๆ

## ลักษณะการดำเนินงาน

1. สโมสรโดยทั่วไป สโมสรประเภทนี้แบ่งเป็นราชการและเอกชน ซึ่งมีลักษณะการดำเนินงานและ จุดประสงค์คล้ายคลึงกันดังนี้

1.1 เพื่อให้ข้าราชการหรือประชาชนในท้องถิ่นนั้น ๆ ได้มีสถานพักผ่อนหย่อนใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพบปะกันทั้งข้าราชการ นักธุรกิจทั่วไป รวมสนามกีฬา มีสนามเทนนิส ห้องเล่นเกมต่าง ๆ การดำเนินงานจะได้รับการสนับสนุนทางด้านเงินทุนจากรัฐบาล หรือแรงศรัทธาประชาชน โดยปกติ สโมสรประเภทนี้ จะให้บริการตามอัตราค่าสิ่งที่ไม่ใหญ่โตหรูหราเกินไป การดำเนินการโดยทั่วไป จะมีผู้ให้บริการที่ทางราชการว่าจ้างมาช่วยดูแลกิจการของสโมสร อาจมีรายได้จาก ร้านอาหาร- เครื่องดื่ม หรือ เวลาจัดการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ

1.2 สโมสรเอกชน เป็นสโมสรที่เอกชนก่อตั้งขึ้น เพื่อใช้เป็นที่ให้ความบันเทิง แก่ผู้มาใช้ โดยไม่จำกัดประเภท อาจมีบางแห่งจำกัดด้วยผู้ใช้ ตามเห็นสมควร สโมสรประเภทนี้เป็นสโมสรกีฬาต่าง ๆ เช่น สระว่ายน้ำ สนามเทนนิส

การดำเนินงาน เอกชนยอมลงทุนเพื่อให้เป็นสถานที่เรีงรมย์สำหรับประชาชนทั่วไป โดยผู้ก่อตั้งจะมีการได้จากการให้บริการของสโมสรเป็นสิ่งตอบแทน โดยมากผู้ดำเนินกิจการจะให้บริการและพัฒนาการดำเนินงานของสโมสรให้สมบูรณ์แบบ โดยมุ่งที่จะสร้างชื่อเสียงให้รู้จักแพร่

หลาย เพื่อผลประโยชน์ทางการค้า โดนปรกติสโมสรเอกชนเหล่านี้จะบริหารทางด้านสันตนาการ เป็นส่วนใหญ่ มีสนามกีฬาหลายประเภท มีภัตตาคาร ร้านอาหารดี ๆ เช่น สโมสรทหารเรือ เป็นต้น

2. **สโมสรเฉพาะ** สโมสรประเภทนี้โดยทั่วไปก่อตั้งโดยเอกชน เพื่อเป็นแหล่งสันตนาการ สำหรับเฉพาะกลุ่มสมาชิก ที่ต้องเสียค่าสมัครเป็นสมาชิก และ ค่าบริการอื่นอีกต่างหาก ตามสิ่ง บันเทิงต่าง ๆ ที่สโมสรมีให้ เช่น ราชกรีฑาสโมสร สโมสรนานาชาติ เป็นต้น

สโมสรประเภทนี้จะมีการเข้มงวดในการรับสมาชิก และ การให้บริการเป็นพิเศษ สมาชิกที่มาใช้บริการจะมีรายได้ และ หน้าที่การงานที่มั่นคง และ ส่วนมากเป็นสมาชิกประจำ และ ตกทอดถึงลูกหลานได้

ลักษณะการดำเนินงาน สโมสรเหล่านี้ให้บริการเฉพาะกลุ่มสมาชิกเท่านั้น จึงเป็นการ ให้บริการเป็นหลักสำคัญ บางแห่งจะจำกัดจำนวนสมาชิกเพื่อให้เหมาะสมกับ อัตรากำลังของ การให้บริการ และ การบริการจะสมบูรณ์แบบที่สุด หลักการดำเนินงานสรุปได้ดังนี้

- ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
- เป็นสถานพบปะแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- เพื่อประกอบการกุศล และ สาธารณะประโยชน์
- ส่งเสริมพลานามัยทางการกีฬา ตลอดจนการบันเทิงต่าง ๆ โดยปรกติสโมสรเหล่านี้จะมี คณะกรรมการดำเนินงานดูแลรับผิดชอบต่อสโมสร เช่น ราชกรีฑาสโมสร ซึ่งอยู่ภายใต้ พระบรมราชูปถัมภ์ จะมีทั้งกรรมการถาวรและ กรรมการที่ได้รับคัดเลือกจากหมู่สมาชิก ที่มีอายุการทำงานตามวาระ เพื่อช่วยควบคุมดูแลกิจการให้ได้ผลดี

สมาชิกของสโมสรจะเสียค่าสมาชิกเป็นปี ๆ ตามอัตราที่สโมสรกำหนด ตลอดจนสมาชิก มีสิทธิลาออก หรือ อาจโดยตัดสิทธิฐานะการเป็นสมาชิกได้ เนื่องจากการทำผิดกฎของ สโมสร หรือทำสิ่งที่ไม่สมควร รายได้ของสโมสรประเภทนี้จะได้จากสมาชิกเท่านั้น ซึ่งรายได้ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดี การพัฒนาการบริการต่าง ๆ ก้าวหน้าและทันสมัย ตลอดทั้งยังมีรายได้ มากพอที่จะบริจาคเป็นสาธารณกุศลในนามของสมาชิกสโมสรได้อีกด้วย

3. **สถานบริการลักษณะกึ่งสโมสร** โดยทั่วไปเป็นสถานที่บริการเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่ง บริการแต่เฉพาะสมาชิกตามอัตราอายุการเป็นสมาชิก ซึ่งสถานบริการประเภทนี้มีแบ่งเป็น

- สถานบริการบันเทิงเรีรมย์ เช่น คาร์เทียร์คลับ บิลลาร์ดคลับ
- สถานบริการบริหารร่างกาย เช่น เวิร์ลคลับ โจแอนด์คลับ เป็นต้น

การดำเนินงานโดยทั่วไปเอกชนเป็นผู้ก่อตั้งขึ้น เพื่อดำเนินการให้เหมาะสมกับโครง การ ซึ่งมีเจ้าหน้าที่หรือผู้ชำนาญการเฉพาะอย่างดำเนินการ การให้บริการของสถานที่ประเภท นี้ จะเน้นถึงความถูกต้อง และ เหมาะสมกับลักษณะโครงการ ซึ่งพยายามปรับปรุงให้รู้จักแพร่ หลาย โดยทางประชาสัมพันธ์ และ การให้บริการโดยปกติ สมาชิกของสถานบริการเหล่านี้จะมี อายุการเข้ารับบริการไม่ถาวร มีการสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ดังนั้นแต่ละแห่งจึงต้อง พยายามพัฒนาปรับปรุงบริการให้เป็นที่น่าพอใจ เพื่อหวังผลประโยชน์ต่อไปภายหน้าได้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# Health Club or Health Resort

## สถานบริการเพื่อสุขภาพ

ในยุคปัจจุบันนี้ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในด้านเสริมสุขภาพอันได้แก่ Fitness club สระว่ายน้ำ Jacuzzi, Steam, Sauna ห้องนวด และรวมถึงศูนย์บำบัดร่างกายทางน้ำ เหล่านี้ไม่ได้มีเฉพาะในศูนย์บริการทางด้านสุขภาพหรือใน resort สุขภาพเท่านั้น ตามโรงแรมทั้งในเมืองและต่างจังหวัดหรือตาม resort ทั่วไป ต่างก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้รองรับและมีแนวโน้มว่าในอนาคตสิ่งเหล่านี้จะเป็นที่ต้องการของตลาดมากขึ้น

แต่หากจะกล่าวถึงสถานบริการเพื่อสุขภาพที่แท้จริงแล้ว จะต้องมีการนำหลักการของธรรมชาติบำบัดเข้ามาเกี่ยวข้องกับ สิ่งที่แตกต่างกันที่เห็นได้ชัดเจนนั่นคือ เรื่องของสิ่งแวดล้อม ศูนย์สุขภาพหรือ resort สุขภาพ จะมีการสร้างภาพลักษณ์ และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป เช่น การมีสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศบริสุทธิ์สดชื่น เน้นความสงบ ผ่อนคลาย เพื่อการบำบัดทางจิตใจ หรือคลายเครียด มีการจำกัดเรื่องของการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะเจนนที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและให้รู้จักรับประทานให้ถูกต้องส่วน หรือบางแห่งมีการจำกัดเรื่องความดับของเสียง จัดตารางเวลากิจกรรม เวลาเข้านอน หรือบางแห่งอาจไม่อนุญาตให้รับโทรศัพท์เกี่ยวกับธุรกิจ จำกัดไม่ให้มีสิ่งบันเทิงภายนอกเข้ามารบกวนอย่างวิทยุ โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์สื่อสารใดๆ

**สภาพทั่วไปของสถานบริการเพื่อสุขภาพสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้**

1. สภาพแวดล้อมจะถูกจัดให้เหมาะสมกับการฟื้นฟูสุขภาพ คือเน้นที่ความสงบของจิตใจ ผ่อนคลายความเครียด มีสิ่งอำนวยความสะดวก หรือไม่มีเลย เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการอยากมาร่วมเข้าทำกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น
2. มีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ วิธีการปฏิบัติตน และจัดโปรแกรมกิจกรรมในแต่ละวันให้เหมาะสมกับสมรรถภาพและสุขภาพของแต่ละบุคคล
3. เน้นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพทั้งกายและจิตใจ รวมถึงเรื่องความสวยงามมากกว่าโรงแรม หรือ resort ทั่วไป
4. มีบรรยากาศที่สบาย ๆ เป็นกันเอง ผู้รับบริการสามารถจะใส่ชุดลำลองเดินไปได้ทั่วไปโดยรอบ แม้แต่เสื้อคลุมนอน โดยไม่ถือว่าเป็นการไม่สุภาพแต่อย่างใด
5. มีบรรยากาศที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่ว่าจะเป็นเสียงจากรถยนต์หรือเด็กเล็ก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## การออกแบบรูปร่างของห้อง

สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. **เสียงอูโฆซ** เกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่มาตรงถึงหูผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อน ซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝ้าผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียงจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากกว่าเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด
2. **เสียงสะท้อนที่มารวมกัน** เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้รับเสียงมาก ในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆ ที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดับพร้อมกันไปด้วย เมื่อคน ๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ ๆ บางที่จะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี
3. **เสียงดับ** อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจำพวก Destructive Interference คือเสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถัดสิ้นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และอัมพลิจูดเท่ากัน
4. **เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter)** มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอูโฆซได้ วิธีแก้อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้ โดยการแขวนรูป มีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู้ โต๊ะที่มีผิวหน้าเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

**ห้องที่มีเสียงดี ควรจะมีคุณสมบัติดังนี้**

1. ให้เสียงกระจายโดยทั่วไปและสม่ำเสมอ
2. ให้ระดับเสียงดังเพิ่มขึ้นสำหรับผู้ที่อยู่ไกลจากต้นเสียง
3. ให้ระดับเสียงที่ถึงผู้ฟังโดยตรง กับระดับเสียงที่สะท้อนจากผนังต่างๆ ถึงผู้ฟัง เป็นอัตราที่เหมาะสม ใช้วัสดุที่สะท้อนได้ มาให้เสียงสะท้อนเข้าถึงหูผู้ฟังที่อยู่ข้างหลัง ส่วนผู้ฟังที่นั่งข้างหน้าไม่จำเป็นต้องใช้ การใช้วัสดุที่ขรุขระก็ช่วยในการที่จะทำให้เสียงกระจายโดยทั่วห้อง
4. การคำนวณ Reverberation Time พลังงานเสียงที่ทำให้คลื่นเสียงภายในห้องสะท้อนลดลง  $1/1,000,000$  ของ Original energy ของห้อง ควรจะต้องนึกถึงความถี่ของเสียงด้วย เพราะวัสดุบางอย่างมีประสิทธิภาพของการดูดกลืนแตกต่างกันออกไปมาก สำหรับเสียงสูงและเสียงต่ำ Reverberation Time จึงแตกต่างกันไป
5. ระยะทางของเสียงที่มาจากต้นเสียงโดยตรงถึงหูผู้ฟังต้องสั้นและตรงที่สุด
6. หากเพิ่มระดับเสียงให้ทั่วถึงกัน ห้องเล็กไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องขยายเสียง
7. รูปร่างของขนาดของห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 7.1 Floor Plan พยายามหลีกเลี่ยงห้องสี่เหลี่ยมและกำแพงแก้ว ที่นั่งของผู้ฟังควรจะต้องจัดให้ได้ยินเสียงและเห็นทั่วถึง เพราะเสียงออกไปทางข้างหน้านั้น คนพูดได้ยินชัดกว่าข้างๆ ห้องสี่เหลี่ยม อัตราส่วนระหว่างความยาวกับความกว้าง ควรจะอยู่ระหว่าง 2:3:5 ถึง 1:2:1 จัดที่นั่งให้เรียงแถวไปทางด้านยาวและเพื่อให้เสียงตรงไปมากที่สุด สัดส่วนที่ดีที่สุดระหว่าง สูง : กว้าง : ยาว = 2:3:5 Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้น เสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็นตอน Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้งสองมีความถี่และแอมพลิจูดเท่ากัน พื้นที่วงกลมหรือรูปวงรี มี Sound Foci จึงควรจะต้องปรับใช้วัสดุรูปโค้งนูนกรู เพื่อให้เสียงได้แพร่หรือกระจายไปทั่วถึง เสียงจะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพื่อให้จุคนมากๆ ห้องสี่เหลี่ยมอาจจะออกแบบให้ตอนเวทีแคบและขยายกว้างออกไป แต่ต้องระวังอย่าให้มีเสียงอู่มอซ
- 7.2 ระดับเก้าอี้ ตามปกติคนที่นั่งฟังสัมประสิทธิ์ของการดูดเสียงอยู่แล้ว ฉะนั้น ระดับของพื้นหรือเก้าอี้ควรให้สูงขึ้นตามระดับจากเวที เพื่อคนนั่งข้างหลังจะได้รับเสียงโดยตรงและมองเห็นได้ชัด เก้าอี้แถวหน้า 2 - 3 แถว อาจอยู่ในระดับเดียวกันก็ได้ แต่ระยะที่อาจจะวางเก้าอี้ได้ในแนวระดับไม่เกิน 35 ฟุต ห้องประชุมมุมที่สูงกว่าแนวระดับไม่ควรน้อยกว่า 8 องศา ถ้าเป็นห้องปาฐกถาซึ่งมีการสาธิต หรือการทดลองแสดงด้วยมุมที่สูงกว่าแนวระดับควรมีประมาณ 15 องศา
- 7.3 เพดาน เพดานไม่ควรสูงเกินไป คนที่อยู่แถวหลัง ๆ ควรจะได้รับเสียงที่สะท้อนเป็นพิเศษ
- 7.4 กำแพงข้างๆ ย่อมเป็นไปตาม Floor Plan แต่อาจจะดัดแปลงได้ อย่างให้มี Sound Flutter และให้เสียงกระจายให้ทั่วถึง คือ กรูโดยพื้นหยาบหรือเป็นร่อง หรือใช้มันเป็นรั้ว ๆ ตามความเหมาะสม สำหรับห้องที่มี Balcony ความลึกของ Balcony ต้องใหญ่กว่า 3 เท่าของความสูงของ Balcony ตรงแถวหน้าสุด (ความยาวของ Balcony ต้องไม่มากกว่า 3 เท่า)
- 7.5 กำแพงหลัง (Rear Wall) ไม่ควรเป็นพื้นแก้ว สถาปนิกจึงมักจะทำกำแพงหลังให้เป็นรูปโค้งเว้าด้วย ถ้าต้องการให้เป็นพื้นโค้งเว้าจริง ๆ ก็ควรจะใช้วัสดุที่ดูดกลืนเสียง หรือกำแพงเป็นร่อง ๆ

### ผลของลมต่อการเดินของเสียง

เสียงที่ด้านล่างจะมีทิศทางของเสียงขึ้นข้างบน ส่วนเสียงที่ตามลมจะมีทิศทางลงข้างล่างและกระจายออกไป โดยกระทบพื้นแล้วสะท้อนต่อไปอีก ที่เป็นดังนี้ก็เพราะที่ใกล้ ๆ พื้นลมจะมีความเร็วต่ำเสมอไป แต่ความเร็วจะเพิ่มขึ้นในระยาะสูง เสียงที่กระจายไปตอนบนถ้าตามลมก็จะกระจายไปโดยรวดเร็ว ถ้าทวนลมก็กลับทางไปโดยเร็วเหมือนกัน

### เสียงรบกวน (Noise)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คือ เสียงที่ดังเกิน 100 เดซิเบลขึ้นไป เป็นเสียงที่เราไม่ต้องการ เสียงรบกวนนี้ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้ประสาทหูเสื่อมลง อาจทำให้เป็นผลเสียทางด้านอารมณ์ ทำให้เป็นโรคเส้นประสาทได้

### ต้นเสียง (Sources of Noise)

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เสียงภายนอก ได้แก่ เสียงจากรถยนต์ เครื่องบิน เครื่องยนต์จากโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น เราได้ยินเสียงได้เพราะมีอากาศเป็นตัวนำ (Media) เสียงที่แผ่ไปรอบ ๆ ดังเท่ากัน แต่จะได้ยินเสียงที่ Direction ดังมากเป็นพิเศษ กว่าทิศทางอื่น ๆ

#### วิธีแก้ปัญหา

- ไม่ควรอยู่ใกล้ถนนสายใหญ่ ทางรถไฟ สนามบิน โรงงาน
- การวางผังอาคาร ควรให้ที่ตั้งอาคารอยู่ลึกเข้าไป โดยการให้อยู่ห่างจากแหล่งกำเนิดเสียงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตรวจสอบว่าทั้งกลางวัน-กลางคืนจะมีเสียงรบกวนแค่ไหน แยกเขตอาคาร โซนสำนักงานที่อยู่ในย่านจอยแจควรใช้กระจกปิด กระจก 2 ชั้น แล้วใช้เครื่องปรับอากาศ
- ใช้โครงสร้างที่มั่งคั่งแข็งแรงแต่ยืดหยุ่นได้ ผนังหนา เช่น ผนังก่ออิฐ คอนกรีต
- ทำสนามหญ้า ปลูกต้นไม้เป็นกลุ่มเป็นแถว Green Belt เพื่อช่วยดูดกลืนเสียง
- ทำ Screen กัน เป็นต้นว่าอาคารเล็กที่ไม่ต้องการความเงียบ เช่น โรงรถให้ไว้ข้างหน้า หรือทำเป็น Bunker ดินให้ถนนอยู่ต่ำกว่า

2. เสียงภายใน ( Inside Noise ) คือ เสียงรบกวนที่เกิดขึ้นภายในอาคาร ซึ่งอาจมาจากห้องเหล่านี้ คือ ห้องลิฟท์ ห้องครัว ห้องดนตรี ห้องทำงานที่ใช้เครื่องจักรและเครื่องมือต่าง ๆ เช่น จักรเย็บผ้า พัดลมดูดอากาศ เครื่องปรับอากาศ ฯลฯ

#### วิธีแก้ปัญหา

- ที่ตั้งของห้อง แยกห้องที่ต้องการความเงียบให้ห่างจากห้องที่มีเสียงรบกวน เช่น ห้องนอนห่างจากห้องลิฟท์ ห้องน้ำ หรือแยกออกไป (สำหรับหอพัก) สำหรับห้องที่เกิดเสียงและความสั่นสะเทือน อาจให้อยู่ Basement บนหลังคา หรือแยกออกไป ใช้แท่นยาง ไม้คอร์ก รองรับเครื่องเพื่อลดความสั่นสะเทือน
- บุวัสดุที่ดูดกลืนเสียง ทำหน้าต่างกระจก 2 ชั้น ห้องกันเสียงที่แทรกผ่านตรงรอยต่อของประตูและรอยกุกกัก โดยใช้วัสดุพวก สักหลาด ยางปิดส่วนที่เป็นช่องโหว่
- โครงสร้างของพื้น เช่น การปูพื้นไม้บนพื้นคอนกรีต การทำ Finished บนพื้นคอนกรีต เช่น Cork Board กระเบื้องยาง พรม
- ควรทำฝ้าเพดาน ฝ้าเพดานชนิดแขวน Suspended Ceiling ให้มีจุดแขวนน้อยที่สุด และยืดหยุ่น (Flexible) ได้ เช่น เหล็กเส้น ลวด เพื่อไม่ให้เป็นสื่อถ่ายทอดความสั่นสะเทือนมาสู่เพดาน
- ทำ Sound Lock โดยเป็นห้องที่อยู่ระหว่างประตู 2 บาน เพื่อลดเสียงในเวลาเปิดประตู

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ป้องกันเสียงทางหลังคา โดยทำหลังให้สูง มี Air Space ตรงกลางระหว่างหลังคากับเพดาน หรือทำหลังคา 2 ชั้น หลังคาคอนกรีตสามารถป้องกันเสียงได้ถึง 45-50 เดซิเบล หลังคามุงกระเบื้องและฝ้าเพดานป้องกันเสียงได้ 25-40 เดซิเบล กระเบื้องแผ่นเล็กกันเสียงได้ดีกว่ากระเบื้องแผ่นโต



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## สีในงานออกแบบตกแต่งสภาพแวดล้อมภายในอาคาร

สีต่าง ๆ มีอิทธิพลแรงกล้าต่อจิตใจมนุษย์ เป็นเหตุให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้หลายอารมณ์ สำหรับการตกแต่งภายในจำเป็นต้องรู้อิทธิพลของสี ว่าสีใดให้ความรู้สึกอย่างไร เพราะการใช้สีให้คล้อยตามไปกับหน้าที่ ประโยชน์ใช้สอยของสถานที่นั้น ๆ ทำให้การใช้สีมีประสิทธิภาพดีขึ้น และในบางเวลาช่วยแก้ความรู้สึกบกพร่องต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น การใช้สีที่ให้ความรู้สึกสนุกสนานตื่นเต้น ประดับประดาบริเวณนอกร้าน หรือห้องที่ร้อนอบอ้าว อาจแก้ด้วยสีที่ให้ความรู้สึกเย็นสบาย ทำให้คลายร้อนไปได้

### คุณลักษณะของสี

1. สีมีคุณสมบัติ 3 ประการ คือ มี HUE, VALUE, CHROME
2. สีจะช่วยให้เกิดทัศนวิสัยแน่นหนักที่สุดเมื่อ
  - สีอ่อนตัดกับสีแก่
  - สีสดตัดกัน
  - สีร้อนตัดกับสีเย็น
3. สีที่ตัดกันเองตามปกติ
  - สีดำบนพื้นเหลือง
  - สีเหลืองบนพื้นดำ
  - สีเหลืองบนพื้นสีน้ำเงิน
  - สีส้มบนพื้นน้ำตาล
  - สีชมพูบนพื้นดำ
4. สีสามารถสร้างความรู้สึกเข้าใกล้หรือห่างออกไป คือ สีอุ่น ดูแล้วรู้สึกเข้าใกล้ตัวแต่สีเย็นดูแล้วออกห่างจากตัว
5. สีบางสีอาจไม่น่าดูเมื่อใช้กับพื้นที่มาก ๆ แต่เสริมความน่าดูแก่สีอื่น ๆ เมื่อใช้ในทีเล็ก ๆ เช่น สีส้มสดบนพื้นที่เขียวเข้ม
6. เมื่อใช้สีเข้มจัดคู่กับอ่อนจัด จะดูเด่น มีชีวิตชีวาว่าการใช้สีที่มีความเข้มใกล้เคียงกันไว้ด้วยกัน
7. ความเด่นของสีจะเกิดขึ้นเมื่อใช้สีต่างกันในเรื่องที่หรือปริมาณไม่เท่ากัน เพราะการใช้สีแต่ละสีในปริมาณเท่ากันหมดหรือเนื้อที่เท่า ๆ กันทั้งหมด จะเกิดความน่าเบื่อหรือการตัดกันอย่างรุนแรง

### จิตวิทยาการใช้สี

สีที่มีปฏิบัติต่อความรู้สึกของมนุษย์

สีเทา ให้ความรู้สึกเคร่งขรึม สุภาพ ผู้ดี เรียบร้อย เงียบสงัด

สีดำ ให้ความรู้สึกลึกลับกลับ มีด ทุกข์โศก น่ากลัว แข็งแรง มีพลัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สีขา	ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากมลทิน เปิดเผย
สีแสด	ให้ความรู้สึกตื่นเต้น ใจสนุก อันตราย เบิกบาน ต้อนรับ อบอุ่น รบถวน ไม่สบายใจแทรกอยู่
สีเหลือง	ให้ความรู้สึกเปรี้ยว ร่าเริง ดีใจ มีอำนาจ ชักจูง ความมั่งคั่ง
สีแดง	ให้ความรู้สึกมั่งคั่ง สมบูรณ์ ความสวย ความสุข ตูร่าย แรงกล้า คุ้น ความหวาน ความอบอุ่น กระทือร้อน ร้อน
สีน้ำเงิน	ให้ความรู้สึกสุภาพ ถ่อมตน หนักแน่น มั่งคั่ง เยือกเย็น สุขุม คงสภาพ มีฐานันดรศักดิ์ ลึกลับ
สีเขียว	ให้ความรู้สึกร่าเริง สดชื่น กระชุ่มกระชวย สุขุม เยือกเย็น สันติ

### การศึกษาลักษณะของ

- สีแสด** ให้ความรู้สึกมั่งคั่งสมบูรณ์ ขนลุ่มหลง การให้สกลสีแสดแต่เพียงเล็กน้อยจะทำให้เป็นตัวแทนสำหรับภายในอาคาร สีแสดไม่เพียงแต่ให้ความรู้สึกตื่นเต้นเท่านั้น แต่ให้ความรู้สึกเข้าใจได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังสามารถจะเป็นภัยทางด้านจิตวิทยาได้ เช่น ดวงไฟสีแสดใช้ในการอำพราง จะมีความรู้สึกที่ปวดศีรษะและตาลายได้ แม้จะใช้อย่างถูกต้องและใช้อย่างเพียงเล็กน้อยก็ตาม
- สีเหลือง** ให้ความรู้สึกร่าเริงสดใส สีเหลืองอ่อนจะให้ความรู้สึกของสะอาดความสว่าง สีเหลืองเข้มมากจะทำให้สมองเกิดความหงุดหงิดได้ สีเหลืองที่ไล่ไปทางสีส้มจะคล้ายเทียมและคล้ายกับเล่นสมัยใหม่ที่ตกแต่งไว้อย่างเรียบร้อย จะใช้ได้เพียงจำนวนน้อย เช่น บานประตู ซึ่งผนังเป็นสีเทาอ่อน ๆ สีเหลืองนยทำให้ห้องมีตูดสว่างขึ้น สีเหลืองเขียวช่วยในด้านความเย็น
- สีเขียว** ไม่ทำให้ลวงตาเวลามอง ไม่ใช่ไล่กับสีแดงในจำนวนเท่ากัน สีเขียวให้ความสดชื่น กระชุ่มกระชวยเสมอ และให้พักสายตาได้ โดยธรรมชาติจะใช้สีเขียวเป็นสีที่ส่งเสริมทุก ๆ สีให้ดูสดใสนั้น สีเขียวสมควรใช้ในการนำความหมายบางอย่างจากต้นไม้ สีเทา สีมอ ๆ หรือสีเขียวแก่ นั้น ส่วนมากจะใช้ได้อย่างดีมากที่สุดในการเน้นสีพื้นสำหรับที่นิยมทำเครื่องเรือนด้วยไม้เมเปิลหรือไม้สัก สีเขียวสดใสให้ความรู้สึกสดชื่น
- สีน้ำเงิน** สีน้ำเงินเข้มให้ความรู้สึกสงบและลึกลับ น้ำเงินอ่อน เช่น สีน้ำเงินหรือฟ้า มีความสดใสของสีเขียวอยู่ด้วย แม้ว่าจะปราศจากตัวสีเขียวก็ตาม สำหรับผนังและเฟอร์นิเจอร์ สีฟ้าและสีที่ใกล้เคียงกับน้ำ หรือสีน้ำเงินที่ใช้มากเกินไปจะทำให้เกิดความไม่เบิกบาน สีน้ำเงินอมเขียว ให้ความรู้สึกตื่นเต้น เช่น แสงโอบอล การแพนหางของนกยูง เป็นสีที่มีเสน่ห์ทั้งดงาม
- สีขา** ให้ความรู้สึกสะอาด บริสุทธิ์ ระวังการใช้ในห้องครัวที่เป็นสีขาวทั้งหมด หรือสีขาวทั้งหมดของห้องน้ำ สีขานี้จะใช้ในโครงการระบายสีของความเงียบร้อย สดชื่น
- สีกลุ่มดำ เทา ขาว** เรียกว่า สีเอกรงค์ ไม่ควรใช้รวมกันระหว่างแม่สี (น้ำเงิน เหลือง แดง)

## แสงที่ใช้กับการตกแต่ง

1. หลอดที่มีไส้ Incandescent จะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้นและจะให้แสงในโทนร้อน มีแสงออกไปทางแดง-เหลือง เหมาะที่จะใช้กับ เลาจ ภัตตาคารและห้องนอน
2. หลอด Fluorescent และหลอดไม่ใช้ไส้อื่น ๆ โดยเฉพาะหลอด Fluorescent มีประโยชน์มาก เนื่องจากมีอายุการใช้งานนานกว่าและให้แสงที่นุ่มนวลเหมือนแสงธรรมชาติ โดยมากใช้กับส่วนที่ต้องการทำงาน เช่น โต๊ะทำงาน ทางสัญจร และส่วนบริการส่วนหลัง
3. แสง Infra-Heating ในใช้ในส่วนบริการต่าง ๆ ส่วนที่ต้องการใช้ ห้องอาหาร บางครั้งอาจใช้กับห้องน้ำ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น
4. หลอดไฟระดับ ใช้สำหรับแขวนเหนือโต๊ะ เคาน์เตอร์ โต๊ะข้างเตียง หัวเตียง เป็นส่วนที่ให้ประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมในการตกแต่ง

### ชนิดของโคมและการกระจายแสง

1. Direct	แสงส่องลงข้างล่าง 90-100 %	ส่องขึ้น 10 %
2. Indirect	แสงส่องลงข้างล่าง 0-10 %	ส่องขึ้น 10-100 %
3. Semi-Direct	แสงส่องลงข้างล่าง 60-90 %	ส่องขึ้น 10-40 %
4. Semi-Indirect	แสงส่องลงข้างล่าง 10-40 %	ส่องขึ้น 60-90 %
5. General Diffuse	แสงส่องลงข้างล่าง 40-60 %	ส่องขึ้น 40-60 %

### Lighting Method

1. การใช้ดวงโคมติดเพดาน (Ceiling Mounted Fitting)
2. การใช้ดวงโคมห้อยลงมา (Suspended or Pendant Fitting)
3. การใช้ดวงโคมติดผนัง (Wall Brackets)
4. การใช้ดวงโคมซ่อน (Ceiling Recessed Unit)
5. การใช้ดวงโคมตั้งโต๊ะ-พื้น (Portable Fitting)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ระบบอุปกรณ์พิเศษ

### ระบบการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอกทางอิเล็กทรอนิกส์

1. ระบบโทรศัพท์ของโครงการ เลือกใช้แบบ PABX (Private Automatic Branch Exchange) เพราะเป็นระบบที่ติดต่อระหว่างภายนอกกับภายใน หรือภายในกับภายใน โดยผ่านเครื่องอัตโนมัติหรือพนักงานต่อสาย ซึ่งสามารถติดต่อได้มากกว่า 50 คู่สาย ทำให้เหมาะกับธุรกิจโรงแรมมากกว่าระบบอื่น ๆ ซึ่งจะแบ่งออกเป็น ส่วน ๆ คือ
  - ส่วนที่פקแชก
  - ส่วนบริหาร
  - ส่วนบริการ

### 2. ระบบโทรพิมพ์ (Telex) และอุปกรณ์ติดต่ออื่น ๆ

ระบบโทรพิมพ์เป็นอุปกรณ์การพิมพ์ซึ่งสามารถติดต่อได้โดยตรงจากผู้ส่งถึงผู้รับ เป็นอุปกรณ์การพิมพ์ซึ่งประกอบรวมกันทั้งภาคส่งและภาครับในหน่วยเดียวกัน ขนาดประมาณ 1000 มม. x 700 มม.

โทรศัพท์วงจรปิด เป็นอุปกรณ์ซึ่งติดตั้งเพื่อใช้ในการรักษาความปลอดภัย ในการนำไปใช้อาจมีขีดจำกัดในเรื่องความสว่าง การใช้แสง และไม่สามารถทนต่อที่ที่มีอุณหภูมิสูงได้ การให้แสงสว่างจะต้องมีการป้องกัน เช่น แสงที่จะฉายถูกตัวกล้องโดยตรง

### อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ

ระบบการประชาสัมพันธ์และการบริการเพลงตามสบาย (Background Music & Paging System) ประกอบด้วยตัวกระจายเสียง เครื่องรับวิทยุ เครื่องเล่นแผ่นเสียง เทป และลำโพง ซึ่งจะติดตั้งอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นภายในโรงแรม และระบบนี้ยังมีวงจรของไมโครโฟนติดอยู่เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ ในการทำงานของระบบประชาสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น

- การทำงานโดยทั่วไป กระทำโดยการทำงานครอบคลุมส่วนของผู้เข้าพัก ส่วนของพนักงาน
- การทำงานเฉพาะเขต กระทำโดยการเจาะจงส่วนที่ต้องการจะให้มีการประชาสัมพันธ์ เช่น ห้องสัมมนา ห้องจัดเลี้ยง ห้องนิทรรศการ ฯลฯ

ลำโพงอาจติดตั้งไว้ภายในตู้ลำโพง เสา หรือเพดาน ซึ่งสามารถทำให้กลมกลืนกับการตกแต่งได้

### ระบบโทรทัศน์และวิทยุ

การรับและการแพร่ภาพขึ้นอยู่กับสภาพสถานที่ การจัด และการติดตั้งอุปกรณ์ ซึ่งโดยทั่วไปจะประกอบด้วยระบบสายอากาศหลัก (Television System) เครื่องขยายสัญญาณ และเครื่องกระจายสัญญาณไปตามเครื่องรับแต่ละเครื่อง โทรศัพท์วงจรปิด และเชื่อมต่อเข้ากับเครื่องรับได้

โดยใช้ระบบ VHF ระบบสายอากาศที่นำมาใช้ในโครงการเป็นระบบสายอากาศเดี่ยว เพราะที่ตั้งของโครงการอยู่บริเวณใจกลางกรุงเทพมหานคร

### ระบบคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ถูกติดตั้งเพื่อใช้ในการส่งเอกสาร บัญชี ใบส่ง หรือจดหมายติดต่อกันระหว่างส่วนบริการ ส่วนทำงานต่าง ๆ หรืออื่น ๆ มีแนวโน้มที่จะใช้อุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์อย่างมาก เนื่องจากมีความรวดเร็วและแน่นอนในการเชื่อมโยงข้อมูล และการแจ้งข่าวสารต่าง ๆ

ระบบคอมพิวเตอร์ เป็นการส่งข้อมูลโดยผ่านอุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วยแท่นพิมพ์อักษรและจอภาพ สามารถป้อนข้อมูลส่งไปยังแหล่งเก็บข้อมูลและเรียกข้อมูลที่บันทึกเอาไว้มาใช้ได้ตลอดเวลา การส่งข้อมูลด้วยวิธีนี้จะรวดเร็วและแน่นอนในการแจ้งข่าวสารมากกว่าระบบอื่น ๆ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## ระบบรักษาความปลอดภัยและการป้องกันอัคคีภัย

### ระบบแจ้งเหตุ

1. ระบบกดปุ่มแจ้งเหตุ มีสัญญาณเตือนบริเวณโถงทั่วไป
2. ระบบ Heat & Smoke Detector ในบริเวณห้องโถงทั่วไป โถงทางเดิน ห้องพัก และส่วนที่อาจเป็นต้นเหตุเพลิงไหม้

### ระบบดับเพลิง

1. ระบบท่อน้ำแรงดันและสายสูบ ในส่วนของโถงทางเดิน ห้องพัก และบริเวณอื่น ๆ โดยทั่วไป
2. ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ Wet Pipe (คือ ระบบท่อน้ำที่น้ำมีแรงดันอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิดและน้ำที่มีแรงสูงจะพ่นกระจายออกมา) ติดตั้งในส่วนบริการหลักของโรงแรม (Back of The House) เช่น ครีว ห้องซักกรีด หรือบริเวณที่มีการเสี่ยงภัยต่อการเกิดเพลิงไหม้
3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซฮาโลน 1301 (คุณสมบัติของก๊าซฮาโลน 1301 คือ สามารถหยุดปฏิกิริยาลูกโซ่ของระบบเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งภายใน 10 วินาที ลักษณะของก๊าซ เป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน และมีประสิทธิภาพมาก) เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟโดยการใช้น้ำได้ เช่น ในห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมอาคาร ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์
4. เครื่องมือผจญเพลิง ดับไฟที่สามารถเคลื่อนที่ได้ ติดตั้งเป็นชุดอยู่ร่วมกับสายสูบและท่อน้ำระบบท่อน้ำแรงดันรวมเป็น 1 หน่วย (Hose Cabinet Wall) ทุกระยะ 20 เมตร เช่น ในส่วนของโถงทางเดินไปยังห้องพักแขก

### ระบบน้ำดับเพลิง

ใช้น้ำจากระบบน้ำใช้ โดยมีการสำรองระดับน้ำเอาไว้สำหรับการดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีปั๊มน้ำฉุกเฉินที่สามารถทำงานได้โดยใช้ไฟฟ้าและน้ำมันดีเซล เพื่อให้สามารถทำงานได้ในกรณีฉุกเฉิน และมีบริเวณเตรียมที่ตั้ง Siamese Connector เอาไว้ในกรณีที่ต้องการนำน้ำจากแหล่งอื่นมาใช้ เช่น รถขนน้ำของกรมตำรวจดับเพลิง