

สะกดจิตบำบัดคนท้อง คืออะไร ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคลอดได้จริงมั๊ย ?

นางสาวพุลยาดี แวยามา
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

อาการเจ็บครรภ์คลอด เป็นอีกหนึ่งความเจ็บปวดที่แม่ท้องทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งอาจจะ เป็นความเจ็บปวดทางด้านร่างกายที่หนักที่สุดในชีวิตเลยก็ได้ แต่ก็เชื่อว่าไม่มีวิธีการรับมือกับมันนะคะ คุณแม่ สามารถรับความช่วยเหลือจากเทคโนโลยีทางการแพทย์ เพื่อจัดการความเจ็บปวดนี้ได้เลย หลัก ๆ ก็จะมีการ ใช้ยา หรือจะไม่ใช้วิธีการกินยาก็ได้ อีกหนึ่งทางเลือกที่อยากแนะนำแม่ท้องให้รู้จั๊กมาก ๆ นั่นก็คือ สะกดจิต บำบัดคนท้อง จะเป็นตัวช่วยสำหรับคุณแม่ที่อยู่ในระยะคลอด ซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศอังกฤษ

การสะกดจิตบำบัดคนท้อง คืออะไร ?

การสะกดจิตบำบัด หรือ Hypnobirth เป็นการสะกดจิตบำบัดเพื่อลดความเจ็บปวดจากการคลอดลูก ด้วยวิธีธรรมชาติ จุดประสงค์ของการสะกดจิตก็เพื่อช่วยให้คุณแม่สามารถคลอดลูกน้อยได้ด้วยตัวเองตาม ธรรมชาติ โดยคุณแม่ไม่ต้องทนกับความเจ็บปวดแบบรุนแรงตอนคลอด ซึ่งวิธีการนี้เป็นแนวคิดมาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1989 เขียนโดยนักสะกดจิต มารี มองแกน สำหรับการสะกดจิตคุณแม่ตั้งครรภ์ ถูกออกแบบมาเพื่อให้ คำแนะนำและให้คำปรึกษา ทำให้จิตใจสำนึกของคุณแม่มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น เมื่อคุณแม่มีความ เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจ ก็จะทำให้คุณแม่ผ่อนคลายจนสามารถคลอดเจ้าตัวเล็ก ออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ แถมยังช่วยให้คุณแม่สามารถควบคุมตนเองได้อย่างสมบูรณ์อีกด้วย โดยการ ทำงานของแนวคิดนี้ มันจะเกี่ยวข้องกับการกำหนดลมหายใจ การใช้สมาธิ การสร้างจินตนาการภาพ รวมถึง การดูแลเรื่องอาหาร ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น คุณแม่สามารถฝึกที่โรงพยาบาลหรือจะฝึกที่บ้านด้วยตัวเองก็ได้ ค่ะ ให้เริ่มจากคุณแม่ต้องคิดก่อนว่าการคลอดนั้นเป็นเรื่องง่าย พยายามท่องหรือจดจำอะไรที่ทำให้มีความสุข เข้าใจ คิดคำที่ช่วยเพิ่มพลังบวกอยู่เสมอ เช่น “ถ้าเราผ่อนคลาย ลูกในท้องของเราก็ผ่อนคลายด้วยเหมือนกัน” หลังจากใช้แนวคิดนี้ผลที่ออกมาพบว่าคุณแม่ส่วนใหญ่ สามารถคลอดลูกเองได้แบบธรรมชาติแถมยังมีความ เจ็บปวดน้อยมาก ในขณะที่คุณแม่บางรายกลับไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดอะไรเลย ทำให้ช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา การ สะกดจิตบำบัดคนท้องเพื่อคลอดลูกได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศอังกฤษ

ประโยชน์ของ สะกดจิตบำบัดคนท้อง

1. สะกดจิตบำบัดคนท้อง ช่วยย่นระยะเวลาคลอด
2. ลดการแทรกแซงทางการแพทย์
3. สะกดจิตบำบัดคนท้อง ส่งผลให้ทารกแข็งแรง
4. จัดการความเจ็บปวดตามธรรมชาติ
5. ให้ความรู้สึกรับรู้ของการควบคุม
6. เทคนิค HypnoBirth

ช่วยให้คุณแม่ที่มีเคยประสบการณ์เลวร้ายในการคลอด หรือเคยมีความกลัวต่อการคลอดมาก ๆ ให้ความกล้า และความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

วิธีสะกดจิตลดความเจ็บปวด ในการคลอด

การสะกดจิตเพื่อลดความเจ็บปวดในการคลอด หลัก ๆ แล้วจะมีอยู่ 2 วิธีด้วยกัน

- Hypnobirthing เป็นต้นฉบับที่มาจากมองแกน ซึ่งจะมีการเข้าชั้นเรียนอยู่ทั้งหมด 5 ครั้ง มีความยาวอยู่ที่ 2 ชั่วโมงครึ่ง รวมทั้งหมดเป็นคอร์สแบบ 12 ชั่วโมง สำหรับแนวคิดของวิธีนี้ก็คือ ความเจ็บปวดที่รุนแรงไม่จำเป็นต้องเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายขณะทำการคลอด โดยคุณแม่ที่เข้าร่วมจะได้เรียนรู้เทคนิคการสะกดจิตตัวเอง และเทคนิคการผ่อนคลายที่แตกต่างกัน รวมไปถึงจนถึงการสร้างจินตนาการภาพและการกำหนดลมหายใจให้ตัวเอง
- Hypnobabies เป็นอีกหนึ่งวิธีสะกดจิตในระหว่างกระบวนการคลอด ซึ่งเป็นโปรแกรมการคลอดที่ไม่มีความเจ็บปวดเลย ถูกพัฒนาโดยเจอร์ราร์ด โคน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการสะกดจิต ซึ่งก็มีความคล้ายกับแบบแรกอยู่มาก จะต่างก็ตรงที่มุ่งเน้นไปที่กลยุทธ์เฉพาะทางเพื่อช่วยลดความเจ็บปวดแทนที่จะพึ่งเทคนิคการผ่อนคลาย และหลักสูตรนี้จะใช้เวลาเรียนไม่นาน ประกอบด้วยการเรียน 6 วิชา ที่มี 3 ชั่วโมงต่อครั้ง รวมทั้งคอร์สเป็น 18 ชั่วโมง

เปรียบเทียบระหว่าง HypnoBirth กับ Lamze และ Bradley Method

- Lamaze เป็นวิธีการช่วยให้คู่มือรู้สึกมั่นใจในการคลอดมากขึ้น โดยวิธีนี้จะเน้นการจัดการความเจ็บปวดด้วยการหายใจ และการนวดเพื่อช่วยให้การคลอดดำเนินไปได้ ทั้งยังช่วยจัดการกับความเจ็บปวดตามธรรมชาติ
- Bradley Method เป็นรูปแบบการคลอดอย่างเป็นธรรมชาติที่เน้นให้คุณแม่ เรียนรู้เทคนิคที่แตกต่างกัน สำหรับการผ่อนคลายของตัวเอง และพึ่งพาผู้ให้การสนับสนุนรอบตัว

ในรูปแบบ Bradley Method และ Lamaze ไม่ได้ไว้ว่า การคลอดจะไม่เจ็บปวด แต่จะมุ่งเน้นไปที่กลยุทธ์เพื่อเพิ่มขีดความสามารถให้คุณแม่มากกว่า ส่วนเทคนิค Hypnobirth จะเป็นการเน้นใช้ภาษาเพื่อการคลอดแบบไม่เจ็บปวดเมื่อคุณแม่รู้สึกกังวลหรือรู้สึกกลัว ทำให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ในระหว่างที่ทำการคลอด

จากบทความข้างต้น จะเห็นได้ชัดเลยว่า วิธีการสะกดจิตบำบัดเพื่อลดความเจ็บปวดในการคลอดนั้น ช่วยบรรเทาความกลัวของคุณแม่ได้เยอะมาก แต่ก็ยังคงถือเป็นเรื่องที่แปลกใหม่มากสำหรับประเทศไทย เพราะส่วนใหญ่ยังคงเน้นใช้ยาเพื่อบรรเทา หรือไม่ก็เลือกที่จะผ่าคลอดแทน เพราะการคลอดด้วยวิธีธรรมชาติ นั้นค่อนข้างสร้างความเจ็บปวดที่รุนแรงอยู่พอสมควร อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ตั้งครรถ์ท่านใดอยากลองใช้วิธีสะกดจิตเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดก็สามารถเข้ารับการปรึกษาจากทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญได้

ห้องคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ให้ความสำคัญด้านการดูแลความสุขสบายด้านร่างกายและจิตใจ และเป็นผู้ช่วยเหลือหญิงตั้งครรถ์ในระยะคลอด ระยะคลอดในขณะที่มีดลูกหดรัดตัว เพื่อให้หญิงตั้งครรถ์สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดในระยะคลอดได้ ซึ่งจะส่งผลให้หญิงตั้งครรถ์มีความเจ็บปวดน้อย ระยะเวลาและความก้าวหน้าของการเป็นไปตามปกติ คลอดได้อย่างปลอดภัย มีประสบการณ์เกี่ยวกับการคลอดในทางบวก

ที่มา : Pain control in pregnancy การระงับปวดในระหว่างตั้งครรถ์