

## การลดความเจ็บปวดในระยะคลอดโดยไม่ใช้ยา

นางสาวซัรวานี แวดาโอะ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

แผนกห้องคลอด รพ.ส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

การเจ็บครรภ์คลอดเป็นกลไกตามธรรมชาติที่ผู้คลอดทุกคนต้องเผชิญซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอดมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้คลอด ความปวดในระดับที่รุนแรงอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้คลอดและทารกในครรภ์ได้ ปัจจุบันมีวิธีการจัดการความปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอดแบบไม่ใช้ยามีหลากหลายวิธี เพื่อช่วยให้ผู้คลอดรู้สึกผ่อนคลาย และอยู่กับความปวดได้ พยาบาลมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือนารดาให้สามารถเผชิญกับความปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา เป็นอีกหนึ่งสถานบริการสุขภาพที่เปิดให้บริการแผนกห้องคลอด ซึ่งในปีงบประมาณ 2567 มียอดมารดาคลอดสูงเป็นอันดับ 2 รองจากรพ.ยะลา โดยมีจำนวนผู้คลอด 343 รายและมีแนวโน้มที่จะมีมารดาคลอดมารับบริการเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นทักษะการช่วยลดความเจ็บปวดในระยะคลอดโดยไม่ใช้ยา จึงเป็นบทบาทอิสระของพยาบาลในการจัดการดูแล เพื่อให้ผู้คลอดและทารกในครรภ์ปลอดภัย

วิธีการบรรเทาความปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอด โดยไม่ใช้ยา มีดังนี้

**1. การใช้ความร้อน** วิธีการประคบร้อนมีการนำไปใช้มีหลากหลายรูปแบบ เช่น 1) ใช้กระเป๋าน้ำร้อนโดยการใส่น้ำร้อนลงในกระเป๋าคottonหุ้มไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส ประคบบริเวณหลังส่วนล่าง และใช้เวลาในการประคบ 15-20 นาที 2) ผ้าขนหนูประคบอุ่น ความร้อนที่ใช้อุณหภูมิในช่วง 37.7-43.3 องศาเซลเซียส บิดหมาดประคบบริเวณหน้าท้องส่วนล่างและหลังส่วนล่างเหนือก้นกบ ใช้เวลาประคบนาน 15 นาที และประคบซ้ำทุก 30 นาที ตั้งแต่ปากมดลูกเปิด 3 เซนติเมตร จนถึง 10 เซนติเมตร พบว่าความปวดลดลง

**2. การสัมผัสและการนวด** ทำบริเวณก้นกบหรือตำแหน่งที่ผู้คลอดปวด โดยใช้มือนวดลึกๆ เป็นวงกลมที่บริเวณก้นกบขณะมดลูกมีการหดตัว น้ำหนักมือให้คงที่สม่ำเสมอ

**3. การใช้เทคนิคการหายใจ** โดยการหายใจแบบล้างปอด (Cleansing breath) โดยเริ่มจากการหายใจเข้า-ออกลึกๆ ทางจมูกร และหายใจออกทางปากช้าๆ 1 ครั้ง หลังจากนั้นหายใจแบบลึกๆ ช้าๆ (Slow-deep chest breathing) โดยหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูกรช้าๆ (พร้อมกับนับในใจ 1-4) แล้วผ่อนการหายใจออกทางปากช้าๆ (พร้อมกับนับในใจ 1-5) โดยทำในอัตราเฉลี่ย 6-9 ครั้งต่อนาที ซึ่งทำในขณะที่มดลูกหดตัว การใช้เทคนิคการหายใจเป็นการเบี่ยงเบนความสนใจอย่างหนึ่งโดยการให้ผู้คลอดมีสมาธิ ในการควบคุมการหายใจซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ความปวดลดลง

**4.การรูดหน้าห้อง** โดยการใช้ปลายฝ่ามือ ทั้ง 5 นิ้ว นวดเป็นวงกลมด้วยจังหวะที่สม่ำเสมอบริเวณ หน้าห้อง โดยวนเป็นรูปวงกลม ทำซ้ำเวลามดลูกหดรัดตัว

การจัดการความปวดในระยะเจ็บครรภ์คลอดนั้นพยาบาลเป็นบุคคลสำคัญที่สามารถช่วยให้ผู้คลอดสามารถก้าวผ่านความปวดจากการเจ็บครรภ์คลอดไปได้ โดยช่วยให้ผู้คลอดสามารถเผชิญความปวดได้