

ผลงานประเภท นวัตกรรม

ชื่อเรื่อง ลูกกลิ้งเย็นนวดลดปวด
ผู้นำเสนอ นางสาวสุนิษา จุ่งลก ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ
ชื่อหน่วยงาน ห้องคลอด โรงพยาบาลจะนะ อำเภอ จะนะ

อาการปวดในระยะคลอดถือเป็นอาการปวดที่มารดาคลอดบุตรทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติจากการหดตัวของมดลูก ระยะที่หนึ่งของการคลอด มารดาจะมีความปวดจากการขาดออกซิเจนของกล้ามเนื้อมดลูก การยืดขยายของปากมดลูก กล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน ฝีเย็บ และจากแรงกดดันของส่วนนำของทารกต่อปากมดลูกช่องคลอดบางส่วนของท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก โดยทั่วไปจะมีระยะเวลาประมาณ 8-24 ชั่วโมง ในครรภ์แรกเฉลี่ย 12 ชั่วโมง และ 4-12 ชั่วโมงในครรภ์หลัง เฉลี่ย 6 ชั่วโมง ซึ่งเป็นระยะที่ยาวนานที่สุด โดยสาเหตุเกิดจากการกระตุ้นของประสาทรับรู้ความปวดในเนื้อเยื่อที่มีการบาดเจ็บจากการขยายตัวและการบีบรัดตัวของมดลูก วิธีการลดความเจ็บปวดในระยะคลอดโดยไม่ใช้ยาที่นำมาใช้โดยทั่วไปได้แก่เทคนิคการหายใจ เป็นวิธีที่สามารถลดความเจ็บปวดได้ดี แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้เทคนิคการหายใจแบบตื่นเร็วและเบา ที่พบได้บ่อยคือหายใจเร็วผิดปกติและปากแห้ง และผู้ที่สามารถควบคุมตัวเองได้ดีในการเผชิญความเจ็บปวดจึงจะสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและทำให้การลดปวดมีประสิทธิภาพ การลูบหน้าท้องเป็นการกระตุ้นผิวหนังทำให้การรับรู้ต่อความเจ็บปวดลดลง ส่วนการนวดก้นกบนั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการลดความเจ็บปวดในระยะคลอดมากที่สุด เนื่องจากการนวดทำให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ ปฏิบัติได้ง่าย ผู้คลอดสามารถทำตัวเองและญาติสามารถเข้ามามีส่วนร่วมเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและครอบครัวได้ด้วย การนวดบรรเทาปวดต้องใช้มือของผู้คลอดในการนวดบรรเทาอาการปวดส่งผลให้เกิดอาการเมื่อยล้าของผู้คลอด นอกจากนี้การประคบเย็นบริเวณผิวหนังช่วยในการลดปวดในระยะคลอดได้ ความเย็นควรประคบบริเวณหลังส่วนล่าง ก้น หน้าท้องส่วนล่าง การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อถูกความเย็น คือลดอุณหภูมิของผิวหนัง ลดการเผาผลาญของเนื้อเยื่อและทำให้เกิดการส่งกระแสประสาทช้าจึงทำให้ปวดลดลง ผู้จัดทำได้เห็นความสำคัญในการนวดบรรเทาอาการปวดครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอด จึงได้จัดทำนวัตกรรม “ลูกกลิ้งเย็นนวดลดปวด” เพื่อให้ผู้คลอดสามารถเผชิญอาการปวดครรภ์คลอดที่เหมาะสม ช่วยส่งเสริมความก้าวหน้าของการคลอดให้ดีขึ้น

การดำเนินงาน 1. ศึกษาสรีรวิทยาของหญิงตั้งครรภ์และกลไกการเจ็บครรภ์คลอด
2. ทดสอบอุปกรณ์ โดยนำลูกกลิ้งที่ใช้หมดแล้ว ใช้ปลายด้ามซ้อนสอดเข้าไประหว่างริมปากขูดด้านในและลูกกลิ้งค่อยๆดันลูกกลิ้งออกมา นำขวดล้างน้ำให้สะอาด คว่ำไว้ให้แห้ง จากนั้นนำice pack ใส่ขวดให้ด้านผ้าสัมผัสลูกกลิ้งแล้วปิดด้วยลูกกลิ้งและนำไปแช่เย็น 3. สร้างแบบประเมินความพึงพอใจผู้ใช้ของผู้คลอด 4. เริ่มทดลอง เลือกใช้กับผู้คลอดจำนวน 30 ราย (อยู่ระหว่างดำเนินการ) 5. ประเมิน Pain score ของผู้คลอดที่ได้รับการใช้ “ลูกกลิ้งเย็นนวดลดปวด” 7. ประเมินความพึงพอใจของผู้คลอด ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1. ผู้คลอดมีความพึงพอใจในนวัตกรรม >80 % 2. Pain score ลดลง