

แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอดด้วยวิธีการประคบเย็น ห้องคลอด โรงพยาบาลลำปาง

พุดตาล ปัญญาพี, อินธิรา จงภู และ พัทธธีรา ปากันทะ

หลักการและเหตุผล: การเจ็บปวดระหว่างการคลอดเป็นประสบการณ์ที่รุนแรงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของมารดาในระยะยาว การเจ็บปวดในระยะที่ 1 ของการคลอด (First Stage of Labor) ซึ่งเริ่มตั้งแต่การหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอจนถึงการเปิดปากมดลูกสมบูรณ์ 10 เซนติเมตร เป็นระยะที่ยาวนานที่สุดและส่งผลให้มารดาเกิดความเหนื่อยล้า การประคบเย็นเป็นวิธีการบรรเทาอาการเจ็บปวดโดยทำงานผ่านกลไก Gate Control Theory ที่ช่วยบล็อกสัญญาณความเจ็บปวดที่ส่งไปยังสมอง และกระตุ้นการหลั่ง Endorphins ที่เป็นสารแก้ปวดตามธรรมชาติของร่างกาย ในปี พ.ศ. 2567 พบว่าผู้คลอดมีความต้องการวิธีการจัดการความเจ็บปวดที่ไม่ใช่ยาร้อยละ 95 เป็นเหตุให้พัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอดด้วยวิธีการประคบเย็น

วิธีการศึกษา: สืบค้นเอกสารวิชาการจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ในปี ค.ศ. 2020-2025 จำนวน 7 เรื่อง วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือโดยแนวคิดของสภาวิจัยด้านการแพทย์และสุขภาพแห่งชาติประเทศออสเตรเลีย (NHMRC, 1999) จัดลำดับความน่าเชื่อถือตามเกณฑ์ของ Melnyk & Fineout-Overholt (2023) สังเคราะห์และร่างแนวปฏิบัติทางการพยาบาลจากหลักฐานเชิงประจักษ์ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการประเมินภาวะสุขภาพ ด้านการจัดการ ด้านการปฏิบัติพยาบาล ด้านการให้ความรู้และคำแนะนำ และการบันทึก แนวปฏิบัติผ่านการทดสอบ Thai AGREE II จากผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ให้คะแนนผ่านเกณฑ์การประเมินแต่ละด้านมากกว่าร้อยละ 75 ทดลองใช้แนวปฏิบัติในเดือนพฤษภาคม 2568 ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอด (Latent phase และ Active phase) อายุ 18-45 ปี ที่มีการตั้งครรภ์เดี่ยว ครรภ์เต็มกำหนด (37-42 สัปดาห์) และไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางการแพทย์ 10 คน และพยาบาลวิชาชีพ 13 คน

ผลการศึกษา: ผู้คลอดมีระดับความเจ็บปวดลดลง 1-2 คะแนน ภายใน 30 นาทีหลังการประคบเย็น โดยใช้เครื่องมือ Numeric Pain Rating Scale ร้อยละ 83.34 เมื่อเปรียบเทียบกับฐานข้อมูลเดิมก่อนทดลองใช้แนวปฏิบัติ ผู้ป่วยมีความพึงพอใจในการลดปวดด้วยวิธีการประคบเย็นร้อยละ 96.20 พยาบาลมีความพึงพอใจในการใช้แนวปฏิบัติโดยภาพรวมร้อยละ 98

สรุปผล: แนวปฏิบัติการพยาบาลด้วยวิธีการประคบเย็น สามารถบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอด ผู้คลอดมีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจเกี่ยวกับการบรรเทาอาการปวดด้วยวิธีการประคบเย็นและมีความพึงพอใจในระดับดี พยาบาลมีความพึงพอใจในระดับดีมาก

การอภิปรายผล: การใช้วิธีการประคบเย็นเพื่อบรรเทาอาการเจ็บครรภ์ในระยะที่ 1 ของการคลอดแสดงให้เห็นว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย โดยสามารถลดระดับความเจ็บปวดได้อย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับ การดูแลแบบปกติ โดยประสิทธิภาพอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและผลการบรรเทาอาการเจ็บเป็นแบบชั่วคราว

ข้อเสนอแนะหรือการพัฒนางาน: ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการประคบเย็น และพัฒนาแบบประเมินความเจ็บปวดที่เหมาะสมกับบริบทไทย