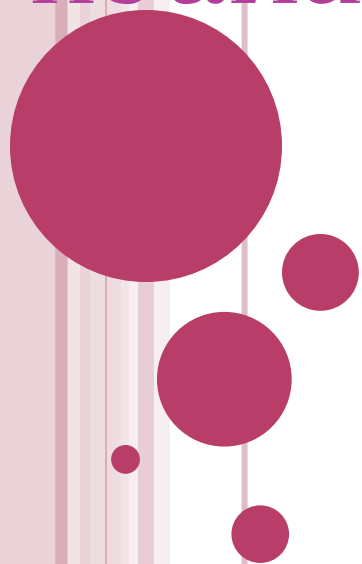


# คุณัญญาพีชช่วยผ่อนคลาย ลดปวดท้อง ก่อนคลอด



# สภาพปัญหา

- ปัญหาความเจ็บปวดในระยะที่ 1 ของการคลอด  
ซึ่งเริ่มต้นเมื่อมดลูกมีการหดรัดตัวอย่าง  
สม่ำเสมอจนกระทั่งปากมดลูกเปิดหมด 10  
ชม. และความเจ็บปวดจะทวีความรุนแรงมากขึ้น  
เรื่อยๆ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดเกร็งทำให้  
ปากมดลูกเปิดช้า เกิดความเจ็บปวดมากขึ้น



○ ผู้คลอดที่เจ็บครรภ์เป็นเวลานานจะเหนื่อยอ่อน  
และกล้ามเนื้ออ่อนล้า หดรััดตัวไม่ดี ความ  
อดทนต่อความเจ็บปวดลดลง บางรายแสดง  
พฤติกรรมไม่เหมาะสม เอะอะโวยวายไม่ไหว  
ความร่วมมือในการคลอด อาจสิ้นสุดด้วย  
การใช้สูติศาสตร์หัตถการ



○ การประคบร้อนเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลด  
ปวดได้และความหอมระเหยจะช่วยให้  
รู้สึกผ่อนคลาย



# วัตถุประสงค์

- เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ ประคบร้อนลดความเจ็บปวด  
ท้องถิ่นตลอด
- เพื่อช่วยให้ผู้คลอดผ่อนคลายระหว่างคลอด



# วิธีดำเนินงาน

## ○ จัดหาอุปกรณ์ วัสดุดิบ ประกอบด้วย

- ถั่วเขียว                          จำนวน 2 ถุง
- ผ้าด้ายดิบ                         จำนวน 1 เมตร
- ตีนตุ๊กแก                         จำนวน 50 เซนติเมตร
- ใบเตย                                จำนวน 1 กำ
- การบูร                                จำนวน 50 กรัม
- ปรอทวัดอุณหภูมิ                จำนวน 1 อัน



# วิธีทำ

- นำผ้ามาทำเป็นถุงสี่เหลี่ยมขนาด 15X 9 นิ้ว เย็บเป็นลูกฟูก 5 ช่อง สำหรับใส่ถั่วเขียว
- ตัดปลายปากถุงด้วยคัตเตอร์แกทัง 5 ช่อง
- เย็บปลอกขนาด 16 X 9.5 นิ้ว พร้อมมีเชือกผูกทั้ง 2 ด้าน
- นำใบเตยมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผึ่งให้แห้ง



# วิธีทำ

- นำถุงแก้วเขียวไปทดสอบอุณหภูมิโดยอุ่นด้วยไมโครเวฟ นาน 2 นาที ทดสอบอุณหภูมิที่เหมาะสม 40-50 องศาเซลเซียส
- นำมาทดลองใช้หาอุณหภูมิที่เหมาะสม เมื่อได้อุณหภูมิที่เหมาะสม จึงนำมาใช้กับผู้ทดลอง โดยมีการเติมกลิ่นหอม การบูร/ใบเตยหอม เพื่อเพิ่มความหอมระเหย







ตัวอย่าง  
ถุงอัญพีช





# ผลการดำเนินงาน

○ จากการทดลองกับผู้ทดลองจำนวน 5 ราย

หลังการประคบพบว่า **pain score** ลดลง

ระดับ 1-2 คะแนน



# ผลการดำเนินงาน (ต่อ)

- จากการสำรวจความพึงพอใจในผู้รับบริการรอกตลอดเกี่ยวกับคุณธัญพีช พบว่า
  - ความพึงพอใจต่อความสะอาดอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 80
  - ความพึงพอใจในเรื่องของความสะอาดและความปลอดภัยอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60
  - ความพึงพอใจในเรื่องความผ่อนคลายอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 60



# ผลการดำเนินงาน (ต่อ)

- ความพึงพอใจในการลดปวดอยู่ในระดับมาก ร้อยละ100
- ความพึงพอใจในนวัตกรรมถุงอภัยพิชโดยรวม ร้อยละ80



# ปัญหา/อุปสรรค

- ไม่สามารถใช้กับหญิงรูดตลอดได้ทุกราย  
(เพราะเมื่อปากมดลูกเปิด7ชม.ขึ้นไป กุญญิต์พีชไม่สามารถ ใช้บรรเทาความเจ็บปวดได้)



# งบประมาณ

○ ผ้าด้ายดิบ	1 เมตร	ราคา	45 บาท
○ ดินตุ๊กแก	50 ซม.	ราคา	13 บาท
○ ถั่วเขียว	2 ถุง	ราคา	56 บาท
○ การบูร	50 กรัม	ราคา	30 บาท
○ ค่าตัดเย็บ		ราคา	30 บาท
○ ปรอทวัดอุณหภูมิ	1 อัน	ราคา	65 บาท
○	รวม	ราคา	<b>239 บาท</b>



# ข้อเสนอแนะ

- ใช้กลิ่นที่ช่วยในการผ่อนคลายมากขึ้น เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์
- ใช้ผ้าที่มีความนุ่มและเก็บความร้อนได้ดีกว่าผ้าฝ้ายดิบ





# จบการนำเสนอ

