**1.ชื่อเรื่อง**: คาถาเพิ่มพลังอำนาจมารดาคลอด

**2.จัดทำโดย**: นางสาวทิพวรรณ สกุลโพน ห้องคลอดโรงพยาบาลห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์

**3.หลักการและเหตุผล**: ความเจ็บปวดในระยะคลอดเป็นสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ทุกคนเมื่อเข้าสู่ระยะคลอดต้องประสบไม่มากก็น้อย และทำให้เกิดความรู้สึกในทางลบต่อประสบการณ์การคลอด ส่วนพยาบาลก็มักจะมองว่าความเจ็บปวดนั้นเป็นภาวะปกติของหญิงตั้งครรภ์ไม่ใช่เกิดจากพยาธิสภาพ กิจกรรมพยาบาลส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นการเฝ้าสังเกตการหดรัดตัวของมดลูก การเปิดขยายของปากมดลูก และการฟังอัตราการเต้นของหัวใจทารกเท่านั้น แต่กิจกรรมพยาบาลเพื่อควบคุมความเจ็บปวดในระยะคลอดยังมีน้อยมากหรือให้ความสำคัญเป็นลำดับหลังๆ ทั้งที่ความเจ็บปวดมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ในระยะนี้เป็นอย่างมาก

ความปวดในระยะคลอดเกิดจากหลายสาเหตุ เมื่อมดลูกหดรัดตัวทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง มีการสะสมของเสียมากขึ้น รวมทั้งการหดรัดตัวของมดลูกทาให้เกิดการถ่างขยายของปากมดลูก การดึงรั้งของเอ็นต่างๆ ในบริเวณอุ้งเชิงกรานซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความปวดขึ้น เช่น ปวดจากการขาดออกซิเจนเนื่องจากมดลูกหดรัดตัว การเพิ่มของสารที่เกี่ยวข้องกับความปวด (nociceptive chemical stimuli) เช่น กรดแลกติก prostaglandin serotonin และสารพี (substance P) ซึ่งสารเหล่านี้ทาให้เส้นประสาทมีความไวต่อการกระตุ้นความปวดมากขึ้น9, 10 ดังนั้น ตัวรับความปวดที่อวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานเหล่านี้จะถูกกระตุ้นทำให้มีการส่งกระแสประสาทเข้าไขสันหลัง และถ้าสัดส่วนของการกระตุ้นเส้นประสาทขนาดเล็กเช่นจากการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อมากกว่าการกระตุ้นต่อเส้นประสาทขนาดใหญ่จะทำให้ประตูควบคุมความปวด (gate control) ที่ไขสันหลังเปิดกระแสประสาทข้อมูลความปวดจะถูกส่งไปยังสมองโดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองส่วนหน้า ทำให้เกิดการประเมินความปวด หรือรับรู้ความปวดขึ้น

ส่วนล่างและขาหนีบ ซึ่งจัดเป็นการปวดต่างที่ (referred pain) จากการศึกษาพบว่าการปวดในระยะคลอดมี 3 ลักษณะ คือการปวดบริเวณท้องขณะมดลูกหดรัดตัว การปวดหลังส่วนล่างขณะมดลูกหดรัดตัว และการปวดหลังส่วนล่างตลอดเวลา

การลดปวดในระยะคลอด : เมื่อทราบแล้วว่าการเจ็บครรภ์คลอดเป็นความปวดที่รุนแรง สำหรับการลดปวดในระยะคลอดมีกลไกหลักในการลดปวด 3 ประการคือ 1) ลดตัวกระตุ้นความปวด เช่น การเคลื่อนไหวและท่าการลดแรงกดท้องขณะมดลูกหดรัดตัว 2) การกระตุ้นประสาทส่วนปลาย เช่น การประคบร้อน และเย็น การสัมผัส การนวด และ 3) การส่งเสริมการยับยั้งการส่งกระแสประสาทจากไขสันหลังในระดับสมอง เช่น การมองภาพ การใช้ดนตรี การเบี่ยงเบนความสนใจ และการใช้สารหอมระเหย การช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในระยะคลอดให้หญิงตั้งครรภ์ในระยะคลอด เป็นบทบาทที่พยาบาลสามารถทำได้อย่างอิสระ ท้าทายความสามารถของพยาบาลเป็นอย่างยิ่ง ไม่มองความเจ็บปวดนั้นเป็นภาวะปกติของหญิงในระยะคลอด

ดังนั้น นวัตกรรม “คาถาเพิ่มพลังอำนาจมารดาคลอด” เป็นเครื่องมือช่วยเสริมพลังอำนาจของมารดาคลอด ใช้หลักการ เพ่งและเบี่ยงเบนจุดสนใจ วิธีการนี้ทาให้เกิดการสัญญาณยับยั้งที่แรงกว่าไปทดแทนสัญญาณปวดจากมดลูกขณะหดรัดตัว โดยให้หญิงตั้งครรภ์เพ่งไปที่แผ่นคาถา ที่มีตัวหนังสือที่เป็นคาถาคลอดบุตรง่ายพร้อมอ่านหรือท่องจำ ซึ่งมีผลทำให้บริเวณที่จะยับยั้งสัญญาณจากมดลูกที่กำลังแข็งแรงและระดับการการับรู้ต่อความรู้สึกอื่นๆ จะลดลง ระดับความทนทนต่อความเจ็บปวดเพิ่มขึ้น การท่องคาถาคลอดบุตรง่ายเป็นกิจกรรมการพยาบาลที่ช่วยประคับประครองหรือควบคุมความเจ็บปวดในระยะคลอด ช่วยให้ความก้าวหน้าของการคลอดเป็นไปตามปกติไม่ล้าช้าเพิ่มประสิทธิภาพการพยาบาลในระยะคลอดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นผู้คลอดมีความมั่นใจที่จะเผชิญความเจ็บปวดได้ทุกระยะต่อไป

**4.วัตถุประสงค์:**

1. เพื่อศึกษาผลการจัดการความปวดขณะรอคลอดของมารดารอคลอด โดยใช้นวัตกรรม “คาถาเพิ่มพลังอำนาจมารดาคลอด”

2. เพื่อให้ผู้คลอดมีความพึงพอใจในด้านบริการคลอด โดยใช้นวัตกรรม “คาถาเสริมพลังอำนาจมารดาคลอด”

**5.เป้าหมาย:**

-มารดารอคลอดทุกราย

**6.การใช้นวัตกรรม :**

1. ใช้แนวทางการให้การพยาบาลขณะรอคลอด

2. โดยใช้นวัตกรรม “คาถาเพิ่มพลังอำนาจมารดาคลอด”

**คาถาคลอดลูกง่าย(อังคุลิมานปริตร)**

**ยโตหัง ภคินี อริยายะ  
ชาติยา ชาโต นาภิชา นามิ  
สัญจิจจะ ปาณัง ชีวิตา  
โวโรเปตา เตนะ สัจเจนะ  
โสตภิเต โหตุ โสตภิ คัพภัสสะ  
(ใช้ภาวนาแล้วลูบที่ครรภ์มารดาเพื่อให้คลอดลูกง่าย)**

