นวัตกรรม ห่วงประคบสมุนไพรมารดาหลังคลอด

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะเต้านมคัด หลังคลอดมารดาจะมีการปรับเปลี่ยนของฮอร์โมน ทำให้มีเลือดมาเลี้ยงที่บริเวณเต้านมมากขึ้น ในวันที่ ๒-๕ หลังคลอดเต้านมจะสร้างน้ำนมมากขึ้น ทำให้เกิดการบวมและมีน้ำนมมาคั่งจำนวนมาก เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น แข็งตึง เจ็บ และร้อน บริเวณลานหัวนมตึงแข็ง น้ำนมไหลออกไม่ค่อยดี และหัวนมถูกรั้งให้หดสั้น ทำให้ลูกอมหัวนมได้ลำบาก บางครั้งอาจมีไข้ แต่ไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมง อาการเต้านมคัดมักจะเป็นทั้ง ๒ ข้างและหากมีน้ำนมค้างอยู่ในเต้านมนานจะส่งผลให้หยุดการสร้างน้ำนมชั่วคราว จนกว่าจะมีการระบายน้ำนมออกไป ซึ่งสาเหตุของเต้านมคัดเกิดจาก ๑) ร่างกายสร้างน้ำนมได้มากกว่าปริมาณที่ลูกต้องการ ๒) แม่เว้นระยะการให้นมลูกนานเกินไป ลูกดูดนมแม่ไม่บ่อยพอ แม่จำกัดเวลาดูดนมของลูก หรือไม่ได้ระบายน้ำนมออกในช่วงที่ไม่ได้ให้นมลูก ทำให้มีปริมาณน้ำนมสะสมในเต้านมมาก ๓) แม่ให้ลูกดูดนมไม่ถูกวิธี ทำให้การระบายน้ำนมไม่ดีเท่าที่ควร

การทบทวนงานวิจัยพบว่าความร้อนจะส่งผลต่อระบบไหลเวียน โดยความร้อนจะทำให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบน้อยๆ จากการหลั่ง Histamine และ Prostaglandins อีกทั้งความร้อนยังกระตุ้นให้เกิดการนำสัญญาณของใยประสาทใหญ่ ซึ่งมีผลในการยับยั้งสัญญาณประสาทที่เกี่ยวข้องกับอาการปวดที่นำโดยใยประสาทเล็ก ซึ่งทำให้หลอดเลือดเกิดการขยายตัวและเกิดการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น (พยอม สุวรรณ, ๒๕๔๓; สาธิตา ตรีสัตยตระกูล, ๒๕๕๒) จากผลที่เกิดขึ้นดังกล่าวทำให้อาการปวดลดลง

จากการติดตามและให้บริการฟื้นฟูมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลท่าคันโท พบว่ามารดาหลังคลอดไม่ได้รับความสุขสบายเนื่องจากปวดคัดเต้านมหลังคลอด มีปัญหาน้ำนมไหลน้อย คัดตึงเต้านม ท่อน้ำนมอุดตันและเต้านมอักเสบ ซึ่งการช่วยเหลือต้องให้การประคบเต้านมอุ่นถึงอุ่นมาก โดยแนะนำมารดาหลังคลอดใช้ผ้าแช่น้ำอุ่นจัดประคบแต่ละครั้งจะให้ความอุ่นนาน ๓ นาทีต้องเปลี่ยนน้ำอุ่นประมาณ ๔ ครั้งจึงจะช่วยให้อาการดังกล่าวดีขึ้น แต่พบว่าไม่สะดวก มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ และมารดาหลังคลอดไม่รู้สึกสบายตัว ทำให้มารดาหลังคลอดส่วนมากก็จะไม่ปฏิบัติ และจะแก้ไขปัญหาโดยการหยุดให้ลูกน้อยดื่มนมมารดาเปลี่ยนให้ลูกน้อยดื่มนมผงแทน ทำให้ลูกน้อยพลาดโอกาสที่จะได้ดื่มนมของมารดาไป

จากปัญหาดังกล่าว งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลท่าคัน จึงได้คิดค้นนวัตกรรมสุขภาพขึ้น คือ “นวัตกรรมห่วงประคบสมุนไพรมารดาหลังคลอด” เพื่อช่วยมารดาหลังคลอดมีความสุขสบาย ไม่ปวดคัดเต้านมและลดการอักเสบของกล้ามเนื้อเต้านม โดยการนำวัสดุ และสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาช่วยในการประคบเต้านม ซึ่งให้ความอุ่นนาน ๑๕ - ๒๐ นาที ง่ายต่อการใช้ และประหยัดค่าใช้จ่าย

วัตถุประสงค์

๑.เพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมของมารดา

๒.เพื่อลดการอักเสบจากการคัดตึงเต้านม ท่อน้ำนมอุดตัน และเต้านมอักเสบ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. มารดาหลังคลอดมีความสุขสบาย และอาการคัดตึงเต้านมและการอักเสบของกล้ามเนื้อเต้านมลดลง หลังจากใช้ห่วงประคบสมุนไพร

๒. มารดาหลังคลอดที่มีปัญหาเกี่ยวกับเต้านม ได้รับคำแนะนำและมีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

ระยะเวลาดำเนินงาน ๑๒ เดือน ตุลาคม ๒๕๖๒ – กันยายน ๒๕๖๓

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. สำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูลและติดตามเยี่ยมมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาปวด คัดเต้านม น้ำนมไหลน้อย และเต้านมอักเสบ

๒. จัดทำห่วงประคบสมุนไพรมารดาหลังคลอด

๓. ให้บริการประคบสมุนไพรแก่มารดาหลังคลอดที่มีปัญหาเกี่ยวกับเต้านม ในสถานบริการ และติดตามผล สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ในช่วง ๓ เดือนแรกหลังคลอด เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับห่วงสมุนไพรประคบ

๔. ติดตามผล สอบถามอาการปวด และตรวจเต้านมเพื่อดูการอักเสบของเต้านม

วิธีการทำห่วงประคบสมุนไพร

ตัวยา ที่ใช้ทำห่วงประคบ มีส่วนประกอบดังนี้

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) แก้ปวดเมื่อย ลดอาการการตึง บวม ชำ ลดการอักเสบ

๒. ขมิ้น ชัน (๑๐๐ กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง

๓. ตะไคร้บ้าน (๑๐๐ กรัม) แต่งกลิ่น กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ขับเหงื่อของเสีย

๔. ผิวมะกรูด (๒๐๐ กรัม) ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน

๕. ใบมะขาม (๒๐๐ กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิวชำระไขมัน ละลายไขมันใต้ผิวหนัง ทำให้หลับสบาย

๖. ใบส้มป่อย (๑๐๐ กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน

๗. เกลือ (๑ ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น

๘. การบูร (๒ ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

๙. พิมเสน (๓๐ กรัม) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ รู้สึกผ่อนคลาย

อุปกรณ์ที่ใช้ทำ

๑. ด้าย

๒. ผ้า

๓. ซิบ

๔. กรรไกร

วิธีทำ

๑. นำหัวไพล ขมิ้น! ชัน ตะไคร้ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ

๒. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ๑ เสร็จแล้วใส่เกลือ การบูร พิมเสนคลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

๓. แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าหรือผ้าดิบที่ทำเป็นห่วงแล้วมาบรรจุสมุนไพรให้เต็มแล้วเย็บให้สนิท

๔. นำแผ่นประคบสมุนไพรประคบได้ไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ ๑๕-๒๐นาที

วิธีการประคบ

๑.นำห่วงประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อห่วงประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ห่วงประคบยังร้อนอยู่ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางห่วงประคบไว้บนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะห่วงประคบแล้วยกขึ้น

๒.เมื่อห่วงประคบคลายความร้อนลงสามารถวางห่วงประคบได้นานขึ้น จึงมัดผูกห่วงประคบไว้ที่เต้าพร้อมกับกดคลึงจนกว่าห่วงประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนวงประคบไปใช้ห่วงชุดใหม่แทน

ข้อควรระวัง

๑. ไม่ควรใช้ห่วงประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

๒. ไม่ควรใช้ห่วงประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้

๓. หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บห่วงประคบสมุนไพร

๑. ห่วงประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน ๓ - ๕ วัน หลังจากใช้แล้วควรผึ่งห่วงประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าห่วงประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสียไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

เอกสารอ้างอิง

พยอม สุวรรณ์. (๒๕๔๓). **ผลของการประคบร้อนด้วยสมุนไพรต่ออาการปวดข้อ ข้อฝืด และความลำบากในการทำกิจกรรมในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สาธิตา ตรีสัตยตระกูล (๒๕๕๒). **กรณีศึกษา : ผลของการนวดประคบสมุนไพรต่ออาการปวดและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันในผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม.** ปริญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

https://www.bumrungrad.com/th/women-center-health-obgyn-bangkok-thailand/breast-feeding-clinic/conditions/engorged-breasts