**การนั่งท่าผีเสื้อลดการเจ็บปวดช่วยให้ปากมดลูกเปิดเร็ว**

ปรีญา ศรีสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ห้องคลอด โรงพยาบาลห้วยผึ้ง

**บทนำ**

 เมื่อเข้าสู่ระยะการคลอดผู้คลอดต้องเผชิญกับความปวดของการหดรัดตัวของมดลูกที่รุนแรงและถี่ขึ้นในระยะที่ปากมดลูกเปิดเร็ว เป็นเวลานาน เฉลี่ย 8.2 ชม. ในครรภ์แรก และ 3.4 ชม. ในครรภ์หลัง ยังผลให้ผู้คลอดอ่อนเพลียมาก รู้สึกกังวลในความปลอดภัยของตนเองและทารกในครรภ์ การรับรู้ความปวดมากขึ้น จนอาจทำให้ผู้คลอดบางรายขอยุติการคลอด เพราะไม่สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้อีกต่อไปจากการคลอดยาวนาน หรืออาจเพิ่มสูติศาสตร์หัตถการช่วยคลอด การผ่าคลอดทางหน้าท้อง ส่งผลกระทบต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกในระยะหลังคลอด การดูแลในระยะเจ็บครรภ์เป็นบทบาทอิสระของพยาบาลผดุงครรภ์ ที่จะช่วยดูแลให้ผู้คลอดสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้าจากการเจ็บครรภ์คลอด ช่วยดูแลให้ผู้คลอดและทารกในครรภ์ปลอดภัยมีความพึงพอใจ โดยได้นำเอาการวิจัยมาศึกษาเกี่ยวกับท่าของผู้คลอดมีผลต่อแรงหดรัดตัวของ[มดลูก](https://th.theasianparent.com/%E0%B8%8A%E0%B8%A1%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E%E0%B8%97%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%94%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B8%A7/) ขนาดเชิงกราน และการหมุนภายในของทารก สามารถลดระยะเวลาการคลอดโดยเฉพาะในระยะปากมดลูกเปิดเร็ว เพิ่มประสิทธิภาพการหดรัดตัวของมดลูก การนั่งท่าผีเสื้อแบบมณีเวชจะช่วยทำให้[การคลอด](https://th.theasianparent.com/10-%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B9%83%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%9A%E0%B8%AD%E0%B8%81%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%93-%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81/)เร็วขึ้น ลดอาการเจ็บครรภ์คลอด

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อศึกษาผลของการจัดท่าผีเสื้อต่อการเจ็บครรภ์คลอดและระยะเวลาในการเปิดขยายของปากมดลูกในระยะรอคลอด

2. เพื่อให้ผู้คลอดสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดของการหดรัดตัวของมดลูกที่รุนแรงและถี่ขึ้นในระยะที่ปากมดลูกเปิดเร็ว

3.ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดและทารกในครรภ์ของผู้คลอด

 4. เพื่อบรรเทาอาการปวดท้องและปวดหลังของการเจ็บครรภ์คลอด

**วิธีการศึกษา**

 เป็นการศึกษาหญิงตั้งครรภ์ปกติที่มาคลอดที่โรงพยาบาลห้วยผึ้ง จำนวน 16 ราย ระหว่างเดือน กันยายน 2561 ถึง เดือนเมษายน 2562 แบ่งกลุ่มหญิงตั้งครรภ์เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการจัดท่าผีเสื้อประยุกต์ เมื่อปากมดลูกเปิด 3-4 เซนติเมตร จัดท่าทุก 1 ชั่วโมง ครั้งละ 15 นาที จนปากมดลูกเปิดหมด และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการดูแลปกติตามมาตรฐานวิชาชีพ

**ผลการศึกษา**

 ผลการวิจัยมีดังนี้ หญิงระยะคลอดที่ได้รับการจัดท่าผีเสื้อประยุกต์ มีความปวดบริเวณท้องและหลัง pain score เฉลี่ย 4-6 คะแนน หญิงระยะคลอดที่ได้รับการดูแลตามปกติ pain score เฉลี่ย 7-10 คะแนน มากกว่ากลุ่มทดลองหญิงระยะคลอดที่ได้รับการจัดท่าผีเสื้อประยุกต์ใช้เวลาเฉลี่ยในระยะปากมดลูกเปิดเร็ว 7 ชั่วโมง 28 นาที หญิงระยะคลอดที่ได้รับการดูแลตามปกติใช้เวลาเฉลี่ยในระยะปากมดลูกเปิดเร็ว 10 ชั่วโมง 6 นาที มากกว่ากลุ่มทดลอง ความพึงพอใจในระยะรอคลอดของผู้คลอดอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ88

**อภิปรายผล**

 ผลของการศึกษาครั้งนี้พบว่าการจัดท่าผีเสื้อประยุกต์ มีระดับคะแนนปวดการเจ็บครรภ์คลอดทั้งอาการปวดท้องและปวดหลัง ค่าเฉลี่ยลดลง ช่วยให้เกิดความก้าวหน้าของการคลอดในระยะของปากมดลูกเปิดเร็ว ไม่พบความผิดปกติการเต้นของหัวใจทารกและไม่พบการหดรัดตัวที่มากผิดปกติของมดลูก ดังนั้นควรนำการจัดท่าผีเสื้อประยุกต์ มาใช้ในระยะปากมดลูกเปิดเร็วเพื่อช่วยลดเวลาการคลอดให้สั้นลง

**ข้อเสนอแนะ**

 การจัดท่าผีเสื้อประยุกต์หากมีการเตรียมความพร้อมโดยแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกทำท่าผีเสื้อประยุกต์ตั้งแต่อายุครรภ์ 38 สัปดาห์ ในโรงเรียนพ่อแม่ก็จะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำตอนขณะรอคลอด ส่งผลให้ผู้คลอดสมารถเผชิญกับการเจ็บครรภ์คลอดได้ลดอุบัติการณ์คลอดสูติหัตถการ ส่งเสริมสายสัมพันธ์หลังคลอดของมารดาและทารก

**การจัดท่าผีเสื้อประยุกต์**

** **

** **

ที่มา : วิทยานิพนธ์ ; ผลของการจัดท่าผีเสื้อประยุกต์ต่อความปวดและเวลาในระยะปากมดลูกเปิดเร็วในหญิงระยะคลอด

ผู้เขียน : นางสาวกิตติมา ด้วงมณี

สาขา : การผดุงครรภ์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์