



การส่งเสริมการนวดฝีเย็บแก่หญิงตั้งครรภ์ในแผนกฝากครรภ์ Promotion of Perineal Massage for Pregnant Women in Antenatal Care Clinic

ตรีณัฐ คำทะเนตร¹ และ พัชนี สมกำลัง²

Threenush Kumtanat¹ and Patchanee Somkumlung²

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งนำเสนอการส่งเสริมการนวดฝีเย็บที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันและลดการบาดเจ็บของฝีเย็บแก่หญิงตั้งครรภ์ในแผนกฝากครรภ์ ประกอบด้วยขั้นตอนเตรียมการ ซึ่งต้องเตรียมตัวผดุงครรภ์ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการนวดฝีเย็บ เตรียมวิธีการให้ความรู้ เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ให้พร้อมสำหรับการสอน ส่วนหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวควรมีการเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับการเรียนรู้การนวดฝีเย็บ และก่อนการทำการนวดจริง หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวต้องผ่านการสอนและฝึกทักษะการนวดฝีเย็บจากผดุงครรภ์เสียก่อน ในขั้นตอนของการสอน สถานที่ที่ใช้ต้องมีความพร้อม ผดุงครรภ์ หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวควรรู้จักกันก่อนจะทำการสอนและเมื่อสอนเสร็จควรมีกระบวนการในการติดตามการนำการนวดฝีเย็บไปปฏิบัติใช้จริง ขั้นตอนในการนำการนวดฝีเย็บไปสู่การปฏิบัตินี้ หากนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมแล้วเชื่อว่าจะสามารถป้องกันและลดการบาดเจ็บของฝีเย็บจากการคลอดได้มากขึ้น

คำสำคัญ : การนวดฝีเย็บระยะตั้งครรภ์ ; ผดุงครรภ์ ; แผนกฝากครรภ์

ABSTRACT

This article aims to present the promotion of efficient perineal massage in the prevention and reduction of perineal trauma to pregnant women in antenatal care clinic. It consists of the preparatory steps: to prepare midwives to have knowledge, understanding and skills of perineal massage, to prepare how to provide knowledge and to prepare the place and equipment to be ready for teaching. Pregnant women and their families should prepare their body and mind to be ready for the learning of perineal massage. And before the actual massage, pregnant women and their families need to be taught and trained of perineal massage from a midwife first. In the process of teaching, the place to use needs to be ready. The midwives, pregnant women and their families should know each other before teaching. When the instruction is completed, there should be a process to follow-up whether a perineal massage has been actually practiced. The procedure for bringing a perineal massage to practice, if leading to concrete action, then it is believed that it can help prevent and reduce perineal injuries of childbirth.

Keywords : Perineal Massage ; During Pregnancy ; Midwives ; Antenatal Care Clinic

¹ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม, Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Phanom, Nakhon Phanom University

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม, Assistant Professor, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Phanom, Nakhon Phanom University



บทนำ

การคลอดทางช่องคลอดมักทำให้ฝีเย็บได้รับบาดเจ็บ โดยการบาดเจ็บอาจเกิดจากการฉีกขาดเองหรือจากการตัดฝีเย็บ หรือทั้งจากการฉีกขาดเองร่วมกับการตัดฝีเย็บ ซึ่งการบาดเจ็บส่งผลให้ผู้คลอดเกิดความเจ็บปวดที่รุนแรง สูญเสียเลือดจากการคลอดมากขึ้น ขัดขวางการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดา ทารกและบุคคลในครอบครัว รวมถึงสูญเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาเพิ่มมากขึ้น (Cunningham et al., 2014)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การป้องกันการบาดเจ็บของฝีเย็บสามารถทำได้หลากหลายวิธี ทั้งในระยะตั้งครรภ์ และระยะคลอด ในระยะคลอดทำได้โดย การนวดฝีเย็บ การจัดท่าคลอด เทคนิคการเบ่งคลอดและการป้องกันการฉีกขาดของฝีเย็บ (Safe Perineum) (Johnson & VanderHart, 2012) นอกจากการดูแลในระยะคลอดดังกล่าวแล้วพบว่า การนวดฝีเย็บ (Perineal massage) ตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์มีประสิทธิภาพในการป้องกันและลดการบาดเจ็บของฝีเย็บในระยะคลอดได้ การนวดฝีเย็บเป็นการใช้นิ้วมือสัมผัสและกดด้วยน้ำหนักพอควรบริเวณฝีเย็บ ควรทำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผิวหนัง เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อเกิดการยืดขยายและผ่อนคลาย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต จึงส่งเสริมให้กล้ามเนื้อฝีเย็บเกิดการอ่อนตัว และยืดขยายได้ดี ในขณะที่ทารกคลอดออกมา (อุบลรัตน์ ระวังโค และโสภณภัทร ศรีไชย, 2558 ; Share with Women, 2016 ; Backmann & Garrett, 2013 ; Dean & Meghan, 2014)

การนวดฝีเย็บในต่างประเทศได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายและปฏิบัติกันมาเป็นเวลานาน แต่สำหรับในประเทศไทยนั้นมีการยอมรับและนำการนวดฝีเย็บมาใช้ค่อนข้างน้อย แม้แต่ผดุงครรภ์ที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ก็ยังมีบางกลุ่มเท่านั้นที่ทราบข้อมูลนี้แล้วนำไปประยุกต์ใช้ในการให้บริการ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ไม่ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การศึกษาของ ตรีนุช คำทะเนตร และโสภณภัทร ศรีไชย (2558) ที่ศึกษาถึงการยอมรับการนวดฝีเย็บของหญิงตั้งครรภ์พบว่า ร้อยละ 99.00 ของหญิงตั้งครรภ์ ไม่เคยรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บ และหลังจากได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บแล้วหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่เคยและเคยผ่านการคลอดยอมรับการนวดฝีเย็บและจะนำการนวดฝีเย็บไปปฏิบัติถึงร้อยละ 49.50 และ 51.60 ตามลำดับ โดยให้เหตุผลว่าการนวดฝีเย็บจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองเมื่อนำไปปฏิบัติ

มาตรฐานการปฏิบัติงานของแผนกฝากครรภ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้มีโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อให้ความรู้ คำแนะนำในการปฏิบัติตัวแก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวในเรื่องต่างๆ ซึ่งส่วนหนึ่งในกิจกรรมของโรงเรียนพ่อแม่เมื่อหญิงตั้งครรภ์อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป มีเนื้อหาการสอนเกี่ยวกับการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคลอด (จินตนา พัฒนพงศธร, 2559) แต่ยังไม่พบว่ามีเนื้อหาเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บ ซึ่งเป็นการเตรียมคลอดอย่างหนึ่ง ผดุงครรภ์ผู้ปฏิบัติงานในแผนกฝากครรภ์ จึงควรนำเนื้อหาเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บมาให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวในระยะให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมคลอดนี้ด้วย

ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้นำเสนอบทความนี้ขึ้นเพื่อให้ผดุงครรภ์ที่ทำหน้าที่ในแผนกฝากครรภ์ ซึ่งมีบทบาทและหน้าที่ในการให้ความรู้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเตรียมคลอด มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บแล้วนำข้อมูลนี้ ไปให้ความรู้ ให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ในช่วงของการเตรียมคลอด เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะ แล้วนำการนวดฝีเย็บไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวหญิงตั้งครรภ์เองอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์

1. ความหมาย

การนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์ หมายถึง การใช้นิ้วมือสัมผัส กด คลึง และยืดเนื้อเยื่อรอบๆ ปากช่องคลอดด้านในส่วนล่างในระยะท้ายของการตั้งครรภ์ มีเป้าหมายในการส่งเสริมความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฝีเย็บเพื่อป้องกันหรือลดการบาดเจ็บของฝีเย็บจากการคลอดทางช่องคลอด

2. ประโยชน์ของการนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์มีดังนี้

การนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์ส่งผลให้มีสัดส่วนการคงรูปของฝีเย็บหรือไม่ได้ตัดฝีเย็บมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการนวด (Dean & Meghan, 2014) ลดอัตราการตัดฝีเย็บและลดการฉีกขาดของฝีเย็บได้ร้อยละ 6.10 - 21.00 (อุบลรัตน์ ระวังโคและโสภณภัทร ศรีไชย, 2558 ; Share With women, 2016 ; Backmann & Garrett, 2013 ; Dean & Meghan, 2014) และระยะที่สองของการคลอดในกลุ่มที่นวดฝีเย็บน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการนวดฝีเย็บ ($p < 0.01$) (อุบลรัตน์ ระวังโค และโสภณภัทร ศรีไชย, 2558)

3. วิธีการและขั้นตอนการนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์

ในบทความนี้กล่าวถึง รายละเอียดเกี่ยวกับผู้คลอด วิธีนวดระยะเวลา นวด สารหล่อลื่นที่ใช้ นวด ข้อห้ามในการนวดฝีเย็บ ข้อจำกัดในการนวดฝีเย็บ มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

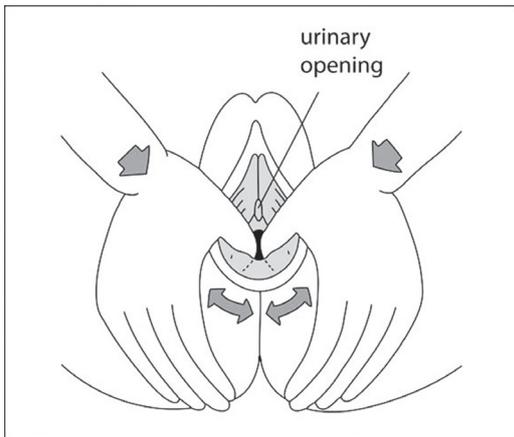
3.1 ผู้คลอดฝีเย็บ ซึ่งการนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์

ผู้คลอดจะเป็นหญิงตั้งครรภ์เองหรือสามี ซึ่งต้องได้รับการสอนและ



ฝึกทักษะการนวดฝีเย็บ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บจากผดุงครรภ์ที่ผ่านการอบรมเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บ (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558 ; Share with Women, 2016 ; Dean & Meghan, 2014)

3.2 วิธีนวดฝีเย็บ เริ่มจากการเตรียมตัวก่อนนวดฝีเย็บควรอาบน้ำอุ่นหรือประคบร้อนที่ฝีเย็บนาน 10 นาที เพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือให้สะอาด แล้วอยู่ในท่านั่งที่สุขสบาย เช่น นั่งบนชักโครก หรือนั่งบนเก้าอี้ใช้หมอนหนุนหลัง แยกเข่าออกจากกัน นำกระจกตั้งไว้ด้านหน้าเพื่อส่องดูขณะนวด หล่อลื่นนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง และช่องคลอดด้วยสารหล่อลื่นที่เตรียมไว้ สอดนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้างเข้าไปในช่องคลอดลึก 2-4 เซนติเมตร (ประมาณข้อนิ้วที่ 2) กดนิ้วลงด้านล่างไปทางทวารหนักนาน 2 นาที จนรู้สึกชาตรงบริเวณที่กด หายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ และพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อกดลงด้านล่างครบ 2 นาที จึงเคลื่อนนิ้วหัวแม่มือแยก ออกทางด้านข้างภายในช่องคลอด เป็นรูปตัวยู “U” กดคลึงอย่างช้าๆ และนุ่มนวลขึ้นลงประมาณ 2-3 นาที หลีกเลียงไม่ให้ถูกรูเปิดท่อปัสสาวะ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 วิธีการนวดฝีเย็บ
ที่มา : Share with Women, 2016

เมื่อทำครบ 1 รอบให้ผ่อนคลายและเริ่มนวดซ้ำติดต่อกันจนครบเวลาที่กำหนดจึงยุติการนวด (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558; Share with Women, 2016 ; Dean & Meghan, 2014)

3.3 ระยะเวลาการนวดฝีเย็บ ควรเริ่มนวดตั้งแต่อายุครรภ์ประมาณ 34 สัปดาห์เป็นต้นไปจนกระทั่งเข้าสู่ระยะเจ็บครรภ์คลอดแต่ละครั้งของการนวดฝีเย็บจะใช้เวลาประมาณ 4-20 นาที และทำการนวดฝีเย็บทุกวันหรือวัน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558 ; Share with Women, 2016 ; Dean & Meghan, 2014)

3.4 สารหล่อลื่น ควรใช้สารหล่อลื่นชนิดที่ละลายน้ำได้ หล่อลื่นบริเวณนิ้วมือและช่องคลอดเพื่อลดการเสียดสีของเนื้อเยื่อ ป้องกันอันตรายหรือบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการนวด ที่นิยมใช้ได้แก่น้ำมันอัลมอนต์ครีม เค-วาย (K-Y jelly) น้ำมันมะกอก น้ำมันวิตามินอี (Share with Women, 2016 ; Dean & Meghan, 2014) และ น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558)

3.5 ข้อห้ามในการนวดฝีเย็บ หญิงตั้งครรภ์ที่มีการตั้งครรภ์ปกติสามารถปฏิบัติได้อย่างปลอดภัย แต่หญิงตั้งครรภ์ที่มีการติดเชื้อของช่องคลอดหรือติดเชื้อเริ่มบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ มีถุงน้ำคร่ำรั่วก่อนกำหนด มีเลือดออกทางช่องคลอด และมีอาการเจ็บป่วยที่ต้องนอนพักในโรงพยาบาลห้ามนวดฝีเย็บ เพื่อป้องกันการติดเชื้อเพิ่มเติมเข้าสู่ร่างกายและลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น การคลอดก่อนกำหนดที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558 ; Share with Women, 2016 ; Dean & Meghan, 2014)

3.6 ข้อจำกัดในการนวดฝีเย็บจากการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์พบว่า ข้อจำกัดในการนวดฝีเย็บ แบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ประเด็นแรกคือ ข้อจำกัดทางด้านจิตใจและทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศและอวัยวะสืบพันธุ์ กล่าวคือ จากขั้นตอนการนวดฝีเย็บที่ต้องใช้นิ้วมือสอดเข้าไปภายในอวัยวะเพศแล้วทำการนวดและยืดฝีเย็บนั้น ส่งผลให้ผู้ได้รับการนวดฝีเย็บรู้สึกกลัว อายและไม่กล้านวดฝีเย็บ ประเด็นที่ 2 ข้อจำกัดทางร่างกาย ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่มีรูปร่างอ้วน มีขนาดหน้าท้องโตไม่สะดวกในการนวด และรู้สึกเจ็บฝีเย็บขณะนวด (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558 ; ดรินุช คำทะเนตร และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558) ซึ่งในความคิดเห็นของผู้เขียนเห็นว่า ประเด็นแรกเป็นประเด็นที่ควรได้รับการแก้ไขเป็นอันดับแรก หากจะมีการนำการนวดฝีเย็บไปใช้ เนื่องจากในสังคมไทยมีการอบรมสั่งสอนว่าเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการนวดฝีเย็บ เป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่ควรกล่าวถึง พูดคุยและแสดงออกในเรื่องนี้อย่างเปิดเผย ให้ถือว่าเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์เป็นเรื่องส่วนบุคคล และการเรียนรู้เรื่องเพศนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ (กมลชนก ขำสุวรรณ, 2556) ทำให้หญิงตั้งครรภ์อาจไม่กล้าและมีความลำบากใจ หากจะมีการนำการนวดฝีเย็บไปใช้

การส่งเสริมการนวดฝีเย็บแก่หญิงตั้งครรภ์ในแผนกฝากครรภ์

การนำการนวดฝีเย็บมาใช้ในแผนกฝากครรภ์ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือทั้งผดุงครรภ์หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์จะต้องมีการยอมรับและมีทัศนคติที่ดีต่อการนวดฝีเย็บ โดยก่อนการให้ความรู้และฝึกทักษะในเรื่องนี้ควรมีการสอบถามถึงความสนใจ สะดวกใจในการนวดฝีเย็บ โดยผดุงครรภ์อาจแจ้งให้ทราบถึงประโยชน์และข้อจำกัดในการนวดฝีเย็บเบื้องต้น เพื่อให้หญิง



ตั้งครรภ์และครอบครัวได้มีโอกาสในการตัดสินใจเข้ารับการศึกษาและฝึกทักษะก่อนนำไปปฏิบัติจริง

เมื่อหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวยอมรับการนวดผีเย็บแล้วควรมีการเตรียมการสำหรับการให้ความรู้เป็นอย่างดี ทั้งด้านผดุงครรภ์ ด้านหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ด้านสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม เพื่อให้การเรียนการสอนเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะที่ดีในการนำ การนวดผีเย็บไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยจะต้องมีขั้นตอนในการเตรียม ขั้นตอนในการสอนการนวดผีเย็บ และขั้นตอนในการติดตามการนวดผีเย็บของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวภายหลัง จากได้นำการนวดผีเย็บไปปฏิบัติแล้ว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นเตรียมมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 ด้านผดุงครรภ์ ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องให้ความรู้ ให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการสอนการนวดผีเย็บเป็นอย่างดี โดยผดุงครรภ์ที่จะสอนได้ควรผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการในการ นวดผีเย็บมาก่อน (สมจิตร เมืองพิล, 2556) และที่สำคัญผดุงครรภ์ ต้องยอมรับและมีทัศนคติที่ดีต่อการนวดผีเย็บ

1.2 ด้านหญิงตั้งครรภ์ซึ่งจะเป็นผู้ทำการนวดผีเย็บ ของตนเอง จะต้องยอมรับและมีทัศนคติที่ดีต่อการนวดผีเย็บ จะต้องผ่านการให้ความรู้ จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะ ในการนวดผีเย็บจากผดุงครรภ์

1.3 ด้านครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งโดยส่วนมาก มักจะเป็นสามีของหญิงตั้งครรภ์ จะมีหน้าที่ในการนวดผีเย็บให้แก่ หญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สะดวกที่จะนวดผีเย็บ ด้วยตนเอง โดยก่อนที่จะนวดผีเย็บนั้น จะต้องยอมรับและมีทัศนคติ ที่ดีต่อการนวดผีเย็บ และต้องผ่านการให้ความรู้จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการนวดผีเย็บจากผดุงครรภ์เช่นเดียวกับหญิงตั้งครรภ์

1.4 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ สถานที่ในการปฏิบัติ การเรียนการสอนและฝึกทักษะในการนวดผีเย็บควรเป็นสถานที่ ที่มีความเป็นส่วนตัว สะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก อาจมีเครื่องเสียง ไว้สำหรับเปิดดนตรีเบาๆ ไว้ฟังในขณะที่ทำการนวด เพื่อความรู้สึก ผ่อนคลาย อุปกรณ์ภายในห้องควรมีอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการนวด ผีเย็บ เช่น กระตักน้ำร้อน ผ้าขนหนูผืนเล็ก กะละมังใบเล็ก ถังมือ สะอาด แก้วน้ำสำหรับการนวดผีเย็บ สารหล่อลื่นที่ใช้ในการนวด ซึ่งในประเทศไทยสารหล่อลื่นที่สามารถหาได้ง่ายคือครีมเค-วาย (K-Y jelly) หรือน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น (อุบลรัตน์ ระวังโค และ โสมภัทร ศรีไชย, 2558)

1.5 ด้านวิธีการให้ความรู้เนื่องจากความรู้ เรื่องการ นวดผีเย็บเป็นเรื่องที่สามารถเข้าใจได้ง่าย จากการศึกษาของ ตริณช คำทะเนตร และโสมภัทร ศรีไชย (2558) พบว่า การให้หญิง ตั้งครรภ์อ่านแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับการนวดผีเย็บทำให้หญิง ตั้งครรภ์มีความรู้สูงกว่าก่อนทำการอ่านแผ่นพับอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 เพราะฉะนั้นรูปแบบและวิธีการให้ความรู้ควรจัดทำ เป็นแผ่นพับหรือคู่มือแจกแก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวได้ศึกษา ด้วยตนเอง และผดุงครรภ์ควรสอนและสาธิตการนวดผีเย็บกับหุ่น ฝึกทักษะให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ดูแล้วให้สาธิตย้อนกลับ โดยเนื้อหาที่ใช้ในการสอนประกอบด้วย ประโยชน์ ข้อจำกัด ข้อห้าม วิธีการ และขั้นตอนในการนวดผีเย็บ ได้แก่ ผู้นวด วิธีการนวด ระยะเวลาในการนวด สารหล่อลื่น นอกจากนี้เนื้อหาที่เป็นตัวหนังสือ ควรมีรูปภาพประกอบเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวสามารถ ทำความเข้าใจได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

2. ขั้นสอนมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ด้านผดุงครรภ์ ต้องมีสัมพันธภาพที่ดีกับหญิง ตั้งครรภ์และครอบครัว โดยอาจแนะนำตัวและพูดคุยเรื่องทั่วไป กับหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวก่อน เพื่อให้บรรยากาศในการเรียน การสอนมีความผ่อนคลายและเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น และต้องสอน ด้วยความมั่นใจช่างสังเกต และคอยให้การช่วยเหลือในขณะขั้น ตอนการฝึกทักษะ และต้องสอนตามวิธีการและขั้นตอนที่กล่าวไว้ใน หัวข้อวิธีการและขั้นตอนการนวดผีเย็บในระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้ หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง มีความเชื่อใจ อบอุ่นใจ ในการฝึกปฏิบัติการนวด ผีเย็บ

2.2 ด้านหญิงตั้งครรภ์ และครอบครัว ควรสร้าง สัมพันธภาพกับผู้สอนซึ่งจะทำให้บรรยากาศ ในการเรียนการสอน มีความผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น มีความสนใจ ใส่ใจ ในการฝึกทักษะ

2.3 ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ต้องมีความพร้อมก่อน ที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติ และควรเปิดเพลงเบาๆ ให้บรรยากาศ ผ่อนคลาย

3. การติดตามผลของการนวดผีเย็บมีรายละเอียดดังนี้ การติดตามหลังการนวดผีเย็บใช้วิธีการโทรศัพท์ติดตามผล กับหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวโดยตรง เนื้อหาในการติดตามเกี่ยวกับ ผลที่เกิดขึ้นหลังจากการนวดผีเย็บไปแล้ว เช่นการเปลี่ยนแปลง ของผีเย็บ รวมทั้งติดตามปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการนวด ผีเย็บพร้อมกับให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัว นอกจากนี้ ผดุงครรภ์ที่ให้ความรู้เรื่องการนวดผีเย็บต้องเปิดโอกาสให้หญิง ตั้งครรภ์และครอบครัวสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการ นวดผีเย็บได้ตลอดเวลา เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่หญิง ตั้งครรภ์และครอบครัวด้วยว่าผดุงครรภ์มีการดูแลเอาใจใส่เขา เป็นอย่างดีและมีความมั่นใจที่จะทำการนวดผีเย็บต่อไป



บทสรุป

การนวดฝีเย็บในระยะตั้งครรภ์เป็นการเตรียมฝีเย็บสำหรับการคลอดเป็นวิธีที่มีประสิทธิผลในการป้องกันและลดการบาดเจ็บของฝีเย็บได้จริง และมีวิธีการปฏิบัติที่ไม่ยุ่งยาก สามารถทำความเข้าใจและปฏิบัติได้ อีกทั้งยังได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ ผดุงครรภ์ที่ปฏิบัติงานในแผนกฝากครรภ์ที่จะนำการนวดฝีเย็บไปสู่การปฏิบัติ ควรมีการเตรียมความรู้ของตนเองเกี่ยวกับการนวดฝีเย็บ เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ รวมถึงพัฒนาวิธีการให้ความรู้เกี่ยวกับการนวดฝีเย็บให้พร้อมแก่การ

ให้บริการ ส่วนหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ก่อนทำการนวดฝีเย็บ ควรได้รับการสอนจากผดุงครรภ์เสียก่อนในชั้นสอนสถานที่ควรมีความพร้อม ส่วนผดุงครรภ์ หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวก็ควรทำความเข้าใจให้คุ้นเคยก่อนทำการสอน และหลังจากการสอนแล้วควรมีการติดตามการนำการนวดฝีเย็บไปใช้ด้วย และสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะนำการนวดฝีเย็บไปปฏิบัติได้คือ ผดุงครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ และครอบครัวของหญิงตั้งครรภ์ต้องยอมรับและมีทัศนคติที่ดีต่อการนวดฝีเย็บเพื่อให้การนำการนวดฝีเย็บไปปฏิบัตินั้นเกิดประสิทธิผลสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก ขำสุวรรณ. (2556, สิงหาคม-กันยายน). ยายสอนแม่ แม่สอนลูก ลูกรู้เรื่องเพศอย่างไรถึงจะพ้นภัย. *จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล*, 33,6.
- จินตนา พัฒนพงษ์สร. (2559). *คู่มือโรงเรียนพ่อแม่ เพื่อลูกรัก “สุขภาพดี สมองดี อารมณ์ดี มีความสุข” ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- ตรีณัฐ คำทะเนตร และโสภณภัทร ศรีไชย. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการยอมรับการนวดฝีเย็บของสตรีตั้งครรภ์. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 25(2), 88-102.
- สมจิตร เมืองพิล. (2556). การนวดฝีเย็บในระยะคลอด : สิ่งทำหายสำหรับผดุงครรภ์ในการลดการบาดเจ็บของฝีเย็บ. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 36(4), 129-134.
- อุบลรัตน์ ระวังโค และโสภณภัทร ศรีไชย. (2558). การนวดฝีเย็บด้วยน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น ต่อผลลัพธ์ของฝีเย็บและเวลา ในระยะที่ 2 ของการคลอดในมารดาคลอดปกติครั้งแรก. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 25(2), 25-39.
- Beckmann, M. M., & Stock, O. M. (2013). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 4, N.PAG-N.PAG.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Gilstrap, L. C., & Wenstrom, K. D. (2014). *Williams obstetrics*. (24thed.). New York : McGraw-Hill.
- Dean, A. S., & Meghan, R. (2014). Antenatal perineal massage to prevent birth trauma. *Am Fam Physician*, 89(5), 335-336.
- Johnson, K., & VanderHart, C. (2012). Preventing perineal trauma during labor. *Pharmacy and Nursing Student Research and Evidence-Based Medicine Poster Session*, 41.
- Share with Women. (2016). Perineal massage in pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 61(1), 143-144.

Translated Thai References

- Khamsuwan, K. (2013). Grandmother teaches mother, then mother teaches daughter how to teach their children to learn about sex as a bystander. *Population and Development Newsletter, Mahidol University*, 33, 6. [in Thai]
- Khumthaneit, T., & Sornchai, S. (2015). Factors related to the acceptance of perineal massage of pregnant women. *Journal of Nursing Science and Health*, 25(2), 88-102. [in Thai]



- Mueangphil, S. (2013). Perineal massage during labor: Challenge for a midwife to reduce perineal trauma. *Journal of Nursing Science and Health*, 36(4), 129-134. [in Thai]
- Phatthanaphongthorn, J. (2016). *Parent's manual for beloved children: School guide for parents to their children's 'good health, good brain, good emotion and happiness'* (rev. 3rd ed.). Bangkok : New Thammada Press (Thailand) Co., Ltd. [in Thai]
- Rawangkho, U., & Sornchai, S. (2015). Perineal massage with virgin cold pressed coconut oil on the perineal outcomes and the duration of 2nd stage of labor in normal primiparous mothers. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 25(2), 25-39. [in Thai]