

เมื่อคุณแม่มีมือใหม่เตรียมคลอด (ตอนที่ 2)

ผศ.ดร.นพ.ดิฐกานต์ บริบูรณ์ศิริรัฐสาร
นางสาวราตรี ศิริสมบูรณ์
ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การลดความเจ็บปวดเมื่อเข้าสู่ระยะคลอด

ความเจ็บปวดในระยะคลอดเกิดจากการหดตัวของมดลูก เพื่อให้ปากมดลูกเปิด ให้ทารกผ่านออกมาได้ ซึ่งการเจ็บครรภ์นี้ในระยะที่หนึ่งของการคลอดจะใช้เวลาราว 10 - 12 ชั่วโมงในคุณแม่ท้องแรกและสั้นกว่านี้ในท้องหลัง และเมื่อความเจ็บปวดเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ร่างกายก็จะหลั่งสารเอนโดรฟินออกมา ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายสารมอร์ฟินช่วยระงับความเจ็บปวดให้ทุเลาลงได้ ทำให้ในระยะใกล้คลอดคุณแม่จะเจ็บปวดน้อยกว่าในระยะแรก แต่ถ้าคุณแม่รู้สึกเจ็บปวดมากจนทนไม่ไหว ก็สามารถขอยาระงับปวดจากแพทย์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้ ขณะเดียวกันคุณแม่ก็สามารถลดความเจ็บปวดได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีฝึกการหายใจเพื่อลดความเจ็บปวด ซึ่งเป็นการเปลี่ยนความสนใจจากความเจ็บปวดที่กำลังเกิดขึ้นมาอยู่ที่การฝึกการหายใจ คล้ายกับการฝึกสมาธิโดยฝึกหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ พังสมาธิมาที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก พร้อมกับนึกถึงแต่สิ่งดี ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้น การที่จะได้พบกับหน้าลูกที่รอคอยตื่นเต้นและหวาดกลัว ทีมแพทย์และพยาบาลในห้องคลอดจะคอยดูแลอยู่เป็นเพื่อนให้กำลังใจและคำแนะนำแก่คุณแม่ตลอดเวลา หรืออาจมีการสอนการลูบหน้าท้องเพื่อช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ จากบริเวณที่เจ็บปวดไปยังส่วนอื่นด้วย

เมื่อเข้าสู่ระยะคลอดอย่างไร

ช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดในการเจ็บท้องคลอด จะเกิดตอนสิ้นสุดระยะที่หนึ่งของการคลอด ซึ่งการเจ็บครรภ์จะรุนแรงที่สุดและถี่มากขึ้น คุณแม่จะรู้สึกอ่อนล้า หมดกำลัง อาจหยุดหูกับร้องไห้ และจะมอยหลับเมื่อการเจ็บท้องคลายลง ในที่สุดคุณแม่จะเริ่มเข้าสู่ระยะที่สองของการคลอด หรือระยะเบ่ง เมื่อคุณแม่รู้สึกอยากเบ่งหรือตรวจภายในพบว่าปากมดลูกเปิดหมดและเริ่มเบ่งได้ คุณแม่จะรู้สึกดีกว่าในระยะแรกเพราะสามารถออกแรงเบ่งร่วมไปกับการหดตัวของมดลูกได้ แพทย์และพยาบาลในห้องคลอดจะช่วยให้คุณแม่อยู่ในท่าที่สบายโดยส่วนใหญ่จะใช้ท่านอนหงายชันเข่า พยาบาลจะคอยแนะนำให้กำลังใจในการเบ่งคลอด ซึ่งคุณแม่สามารถช่วยเหลือตัวเองในระยะนี้ได้โดยการค่อย ๆ เบ่งอย่างนุ่มนวล และออกแรงอย่างสม่ำเสมอในแต่ละครั้งที่มดลูกหดตัว พยายามผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วน ไม่ต้องกังวลเรื่องกลิ่นอุจจาระ หรือปัสสาวะขณะเบ่งรวมทั้งพักและผ่อนคลายให้มากที่สุดในช่วงพักจากการเบ่งแต่ละครั้ง เพื่อเก็บแรงใช้เบ่งในครั้งต่อไป และแล้วทารกก็กำเนิด ช่วงสำคัญที่สุดของการคลอดมาถึงแล้ว เมื่อทารกในครรภ์ถือกำเนิดออกมา คุณแม่จะรู้สึกมีความสุขที่สุดเมื่อได้โอบกอดทารกน้อยแนบอก และรู้สึกโล่งใจอย่างใหญ่หลวงหลังจากการคลอดผ่านพ้นไปด้วยดี

ระยะที่สามของการคลอด

หลังจากทารกคลอดออกมาแล้ว แพทย์หรือพยาบาลในห้องคลอดจะทำการช่วยคลอดรก เนื่องจากหากรอให้รกคลอดตามธรรมชาติอาจจะเสียเลือดมากหรือเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเสียเลือดได้โดยจะใช้วิธีใช้มือกดบริเวณท้องน้อยร่วมกับดึงสายสะดือเพื่อให้รกคลอด ภายหลักรกคลอดแล้วจะตรวจดูความครบถ้วนของรกอีกครั้งหนึ่ง

ทำอย่างไรบ้างภายหลังกระบวนการคลอดสิ้นสุดลงแล้ว

ภายหลังการคลอดสิ้นสุดลง คุณแม่จะได้รับการทำความสะอาดร่างกายและบริเวณแผลฝีเย็บเพื่อเตรียมซ่อมแซมแผลฝีเย็บถ้าจำเป็น แพทย์อาจให้ยาสำหรับกระตุ้นการหดตัวของมดลูกทางหลอดเลือดดำเพื่อป้องกันการตกเลือดหลังคลอดร่วมด้วยสำหรับทารกแรกเกิดจะได้รับการชั่งน้ำหนัก วัดความยาวของลำตัว และศีรษะทำการเช็ดตัวเพื่อทำความสะอาดร่างกาย คุณแม่ให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอโดยการห่อทารกด้วยผ้าอุ่นนอกจากนั้นทารกแรกเกิดจะได้รับการหยอดตาเพื่อป้องกันการติดเชื้อ รวมทั้งการทำความสะอาดสายสะดือด้วย เมื่อคุณแม่และลูกน้อยอยู่ในระยะปลอดภัย จะได้รับการดูแลต่อเนื่องที่หอผู้ป่วยหลังคลอด เพื่อเตรียมความพร้อมเมื่อกลับบ้านและเริ่มต้นความเป็นครอบครัวพร้อมมีสมาชิกใหม่ตัวน้อยๆ เป็นสายใยรักและผูกพันต่อไป

.....