

## นวัตกรรม เรื่อง คับอกคับใจ

**ประเภท ผลงานเด่นด้านการส่งเสริมสุขภาพ ใน รพ.สต.**

**ผู้รับผิดชอบ** นางสาวมณฑิลา บัวคลี ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน

**สถานที่ปฏิบัติงาน** รพ.สต.บางหัก อ.พานทอง จ.ชลบุรี

**ที่ปรึกษา** นายชลิต ไทยอุทิศ

นางเอี่ยมเดือน ชาญชัยศรี

### หลักการและเหตุผล

ครอบครัวที่อบอุ่น เริ่มจากสุขภาพอนามัยแม่ลูก ด้วยการเสริมสร้างความรักและความผูกพันในครอบครัว นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกอย่างไม่ต้องสงสัย แต่การมีน้ำนมออกมาทีละมากๆ สำหรับมารดา ในหนึ่งถึงสองเดือนแรกสำหรับการให้นมลูกนั้น คุณแม่ส่วนใหญ่อาจมีอาการคล้ายคนเป็นหวัด และมีอาการเจ็บเต้านมร่วมด้วย อีกทั้งอาจเห็นรอยแดงบริเวณเต้านม ซึ่งมีสาเหตุจากน้ำนมอุดตันที่มีอาการคล้ายคลึงกับการอักเสบของหัวนมและเต้านม โดยปกติแล้วแพทย์ให้ยาปฏิชีวนะแต่ยานั้นก็เพียงแค่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บเท่านั้น หากมารดาต้องการรักษาอาการท่อน้ำนมอุดตันให้หายขาด ควรใช้วิธีทางธรรมชาติในการรักษาเพื่อผลที่ดีกว่า จากสถิติปี 2558 ตำบลบางหัก มีหญิงหลังคลอดจำนวน 6 ราย มีอาการน้ำนมอุดตันจำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 83.33 ซึ่งเป็นปัญหาในการที่จะให้นมบุตร ดังนั้นข้าพเจ้าและคณะ อสม.ตำบลบางหักจึงได้คิดค้นหาวิธีป้องกันและแก้ไขอาการท่อน้ำนมอุดตัน ด้วยภูมิปัญญาของชาวบ้านในตำบลบางหัก ซึ่งได้คิดค้นจากวัตถุดิบที่มีอยู่ทั่วไป คือ ข้าวสาร

ข้าวสารมีคุณสมบัติอุดมด้วยวิตามิน E จากธรรมชาติ และสารแกมมา ออริซานอล บำรุงและปรับสภาพนมข้นขึ้น ลดอาการผิวแห้งลอก ลดอักเสบ อ่อนโยน เป็นสารสกัดจากพืช 100%สามารถเก็บความร้อนได้ดีไม่ร้อนจนเกินไป มีกลิ่นหอมและสามารถหาได้โดยไม่ยุ่งยากและทันท่วงทีเมื่อมีอาการ

นวัตกรรมชิ้นนี้เกิดจาก คณะอสม. และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางหัก ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่อุปสรรคในเรื่องนี้คืออาการน้ำนมอุดตันของมารดา ก่อนหน้านี้ชาวบ้านมักจะใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเพื่อบรรเทาอาการท่อน้ำนมอุดตัน แต่เนื่องจากผ้าชุบน้ำอุ่นเดิมส่วนใหญ่ใช้แล้วมีความเปียกชื้นสูง เก็บความร้อนได้ระยะสั้น จึงได้คิดค้นนวัตกรรมดังกล่าวขึ้น เพื่อช่วยให้มารดาให้นมบุตรได้โดยปลอดภัยทั้งมารดาและทารก

### วัตถุประสงค์

1. ผู้เพื่อเพิ่มระดับการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด
2. เพื่อลดภาวะคัดตึงเต้านมในมารดาหลังคลอด
3. ผู้รับบริการมีความพึงพอใจ ร้อยละ80

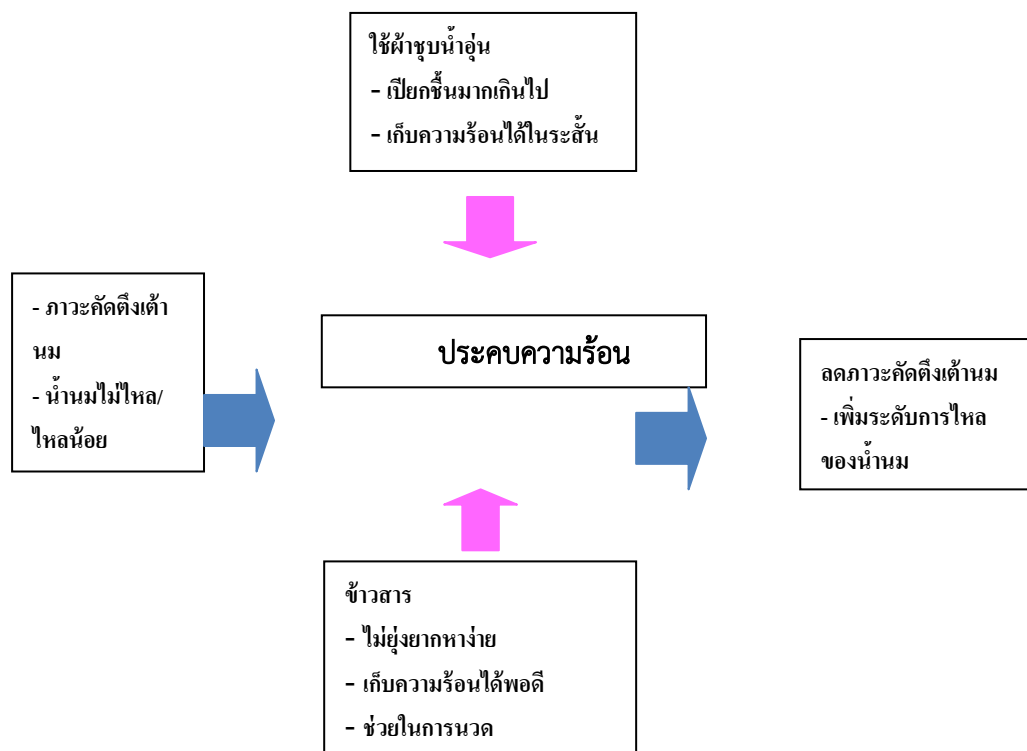
### เป้าหมาย

หญิงหลังคลอดจำนวน 5 ราย

### ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม 2557- มีนาคม 2558

## พัฒนาการประคบร้อนกระตุ้นเต้านมลดอาการคัดตึง



### ขั้นตอนการ

1. ข้าวสารประมาณครึ่งถ้วย (เพิ่มมากขึ้นแล้วแต่ต้องการ)
2. นำผ้ามาเย็บเป็นรูปทรงกลมมีรูตรงกลาง (รูปโดนัท)
3. นำลูกประคบไปนึ่ง 1 นาที และนำมาประคบนมก่อนให้นมบุตรเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนมและหลังจากให้นมบุตรเพื่อให้นมเกลี้ยงเต้าไม่ให้เกิดการอุดตันของท่อน้ำนม

### การประเมินผล

จากแบบสำรวจความพึงพอใจต่อนวัตกรรมคับอก คับใจ

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

#### 1. ด้านหน่วยบริการ

1.1 ใช้เป็นสื่อหรือเครื่องมือสำหรับสอนวิธีการดูแลอาการท่อน้ำนมอุดตันในมารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

1.2 เผยแพร่นวัตกรรมเพื่อให้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้ในหญิงที่ให้นมบุตร

1.3 สะดวก ใช้ประโยชน์ได้จริง

#### 2. ด้านผู้รับบริการ

2.1 ใช้ในการลดอาการท่อน้ำนมอุดตันในมารดาที่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

2.2 ลดอาการเจ็บปวดเต้านม ทำให้น้ำนมไหลสะดวก

2.3 แม่สามารถให้นมบุตรได้ด้วยด้วยความปลอดภัย และนมมีคุณภาพ

#### 3. ด้านชุมชน

3.1 มีการนำนวัตกรรมไปเผยแพร่ในหมู่บ้านและตำบลใกล้เคียง

### 3.2 สามารถใช้ได้จริง ประหยัด ปลอดภัย และหาง่าย

#### การวัดผลและการเปลี่ยนแปลง

รอบ 6 เดือน ( ตุลาคม 2557 – มีนาคม 2558)จากการประเมินพบว่าหญิงให้นมบุตรทั้ง 5 คน มีความพึงพอใจ ร้อยละ 100

#### ผลการวิเคราะห์ระดับการไหลของน้ำนมมารดาที่เพิ่มขึ้น

| เพิ่มขึ้น | ไม่เพิ่มขึ้น | คิดเป็นร้อยละ |
|-----------|--------------|---------------|
| 4         | 1            | 80            |

#### ผลการวิเคราะห์การคัดติงของเต้านมที่ลดลง

| เพิ่มขึ้น | ไม่เพิ่มขึ้น | คิดเป็นร้อยละ |
|-----------|--------------|---------------|
| 4         | 1            | 80            |

#### บทเรียนที่ได้รับ

1. ใช้ทรัพยากรใกล้ตัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลทั้งต่อเจ้าหน้าที่และผู้ป่วย
2. ใช้ความคิดสร้างสรรค์ปรับปรุง พัฒนารูปแบบงานประจำ ให้เกิดความคุ้มค่า และสะดวกมากขึ้น
3. สามารถต่อยอดผลงานโดยใช้ข่าวสารพัฒนาเป็นรูปแบบอื่นๆเช่นเป็นแผ่นประกอบลดปวดส่วนอื่นของร่างกาย เป็นต้น