

ลูกประคบเต้านมสมุนไพร size s

น้ำเพชร ศิริมังษศรี, ว่าที่ ร.ต.ชนกฤต ทิพย์พิมล
ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ กรมอนามัย

คลินิกสพาล้างคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ให้บริการดูแลฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอด ให้กลับคืนสู่สภาพปกติโดยการอยู่ไฟหลังคลอด และช่วยแก้ไข้ปัญหาของมารดาหลังคลอดเรื่องภาวะคัดตึงเต้านม ภาวะท่อน้ำนมอุดตัน ทำให้น้ำนมไม่ไหลหรือไหลน้อย ปัจจุบันพบว่าแนวโน้มเพิ่มขึ้น สถิติมารดาหลังคลอดที่เข้ามาใช้บริการที่คลินิกสพาล้างคลอดเดือนพฤษภาคม-ตุลาคม 2560 จำนวน 22 ราย ทำให้อัตราหลังคลอดมีน้ำนมไม่เพียงพอ จึงต้องหันไปพึ่งนมผงเสริมแทน

เป้าหมายในการให้บริการประคบเต้านมที่มีประสิทธิภาพ จะต้องใช้ลูกประคบสมุนไพรที่มีขนาดที่พอเหมาะกับขนาดของเต้านม มีอุณหภูมิที่เหมาะสมในการประคบ ประมาณ 60 องศาเซลเซียสและเก็บความร้อนได้นานสามารถประคบเต้านมได้ประมาณ 10-15 นาที แต่พบปัญหาผู้ช่วยแพทย์แผนไทยใช้ลูกประคบสมุนไพรแบบทั่วไปที่ใช้ประคบร่างกาย ซึ่งมีขนาดใหญ่และมีน้ำหนัก ทำให้ไม่เหมาะสมและการทำงานไม่สะดวก ทีมงานจึงริเริ่มสร้างนวัตกรรม“ลูกประคบเต้านมสมุนไพร SIZE S” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างนวัตกรรมลูกประคบเต้านมสมุนไพรที่มีขนาดพอเหมาะกับขนาดเต้านม มีอุณหภูมิที่เหมาะสมประมาณ 60 องศาเซลเซียสและสามารถเก็บความร้อนได้นานขึ้น 2) ช่วยบรรเทาอาการปวดคัดตึงเต้านม แก้ไขปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน ทำให้น้ำนมไหลเพิ่มมากขึ้น

ขั้นตอนการจัดทำนวัตกรรม ลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 1 (มิถุนายน – พฤศจิกายน 2560) เริ่มต้นโดยทีมงานออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ให้มีขนาดที่พอเหมาะกับเต้านม และจัดทำลูกประคบเต้านมสมุนไพร ขนาด 70 กรัมเสร็จแล้วนำไปทดลองใช้กับมารดาหลังคลอดที่มีอาการปวดคัดตึงเต้านม น้ำนมไหลน้อยหรือน้ำนมไม่ไหล ผลการศึกษาพบว่า อาการปวดคัดตึงเต้านมของมารดาลดลง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการประคบเต้านมด้วยลูกประคบเต้านมสมุนไพรแบบใหม่ เท่ากับ 4.86 และ 1.45 มีการไหลของน้ำนมเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 ภายใน 24 ชั่วโมงแรก มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจในบริการร้อยละ 98 แต่ลูกประคบเต้านมสมุนไพรขนาด 70 กรัม เก็บความร้อนได้ไม่นานพอ ใช้เวลาประคบได้ประมาณ 3 นาที

พัฒนาลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 2 (ธันวาคม – มีนาคม 2561) ทีมงานได้ออกแบบลูกประคบเต้านมสมุนไพร โดยปรับปรุงสูตรใหม่ เพิ่มส่วนผสมและปรับขนาด 150 กรัม เพื่อให้สามารถเก็บความร้อนได้นาน นำลูกประคบเต้านมสมุนไพรสูตรใหม่และสูตรดั้งเดิมขนาด 70 กรัม ไปนึ่งให้ร้อน ภายหลังนึ่งเสร็จแล้วนำมาวัดอุณหภูมิภายนอก และจับเวลาทุกๆ 2 นาที เพื่อเปรียบเทียบอุณหภูมิของลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า ลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 2 ยังคงมีอุณหภูมิสูงกว่ารุ่นที่ 1 สรุปคือสูตรพัฒนาใหม่สามารถเก็บความร้อนได้ เมื่อเวลาผ่านไป 12 นาที (รุ่นที่ 2= 12 นาที/ รุ่นที่ 1 =10 นาที)

พัฒนาลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 3 (เมษายน - มิถุนายน 2561) ต่อยอดลูกประคบเต้านมสมุนไพรสูตรใหม่โดยปรับปรุงสูตรใหม่ เพิ่มส่วนผสมใหม่และปรับปรุงผลิตภัณฑ์ให้มีสีสันสวยงาม นำลูกประคบเต้านมรุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3 ไปนึ่งให้ร้อน ภายหลังนึ่งเสร็จแล้วนำมาวัดอุณหภูมิภายนอก จับเวลาทุกๆ 2 นาที เพื่อเปรียบเทียบอุณหภูมิ ผลการศึกษาพบว่า ลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 3 ยังคงมีอุณหภูมิสูงกว่าลูกประคบเต้านมสมุนไพรรุ่นที่ 2 สรุปคือ สูตรใหม่สามารถเก็บความร้อนได้ดี เมื่อเวลาผ่านไป 20 นาที (รุ่นที่ 3 =20 นาที / รุ่นที่ 2= 12 นาที) พบว่า ลูกประคบเต้านมสมุนไพรช่วยบรรเทาอาการปวดคัดตึงเต้านมลดลง ค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการประคบเท่ากับ 4.33 และ 2.22 มีการไหลของน้ำนมเพิ่มขึ้นร้อยละ 80 ภายใน 24 ชั่วโมงแรก มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจในนวัตกรรมภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 84 รองลงมาระดับมาก ร้อยละ 66.7 ในอนาคตจะดำเนินการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้สามารถนำกลับไปใช้ที่บ้านได้