

## การบรรเทาความปวดในระยะคลอดโดยใช้กลิ่นบำบัด (Effects of Aromatherapy in Labor Pain)

ชญาภรณ์ เอกธรรมสุทธิ

การเจ็บครรภ์คลอดถือว่าเป็นความเจ็บปวดที่รุนแรง ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ มดลูกหดตัว ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง มีการคั่งของของเสีย ร่วมกับการดึงรั้งของเอ็นต่าง ๆ ในอุ้งเชิงกราน ทั้งนี้ ความเจ็บปวดจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความรู้สึก ประสบการณ์ของผู้คลอดแต่ละคน ดังนั้นจึงต้องมีการบรรเทาความปวด เพื่อช่วยให้ผู้คลอดรู้สึกสุขสบายขึ้น ไม่ทุกข์ทรมานจากการเจ็บปวด ซึ่งการบรรเทาความปวดมีทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา

ในปัจจุบันการบรรเทาความปวดในระยะคลอด มีผู้พยายามศึกษาหาทางเลือกอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการใช้ยา ทั้งนี้เพื่อลดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับผู้คลอดและทารกในครรภ์อันเนื่องมาจากฤทธิ์ยา เช่น Fetal Distress Prolonged Labor เป็นต้น

การบรรเทาปวดที่ได้รับการนิยามอีกวิธีหนึ่ง ได้แก่ Aromatherapy (กลิ่นบำบัด) ส่วนใหญ่มักนำสมุนไพรหรือพืชมาสกัดทำเป็นน้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) ซึ่งผู้เข้าอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางระยะสั้นนานาชาติสาขา Midwifery รุ่นที่ 13 ได้ศึกษาเรื่อง Effects of Aromatherapy in Labor Pain โดยการใช้้ำมันที่มีกลิ่นหอม ได้แก่ กลิ่น Lavender และ กลิ่น Rose ในกลุ่มผู้คลอดครรภ์แรกเข้าสู่ระยะคลอด ปากมดลูกเปิด 4 เซนติเมตรขึ้นไป และไม่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะคลอด รวมทั้งไม่ใช้ยาเร่งคลอด โดยกลุ่มแรกให้ดมกลิ่นระเหยของ Lavender และอีกกลุ่มหนึ่งให้ดมกลิ่นหอมระเหยของ Rose พบว่า กลิ่นระเหยทั้ง 2 กลิ่นสามารถช่วยลดความปวดในระยะคลอด ทำให้ผู้คลอดผ่อนคลาย รู้สึกสดชื่น ทั้งนี้ การใช้กลิ่นบำบัดทั้ง 2 กลิ่น ส่งผลต่อระดับความปวดไม่แตกต่างกัน ระยะเวลาการคลอดใกล้เคียงกัน แต่จากการสอบถามความพึงพอใจของผู้คลอดต่อการใช้กลิ่นบำบัด พบว่า ผู้คลอดกลุ่มที่ใช้กลิ่น Lavender จะมีความพึงพอใจต่อกลิ่นมากกว่ากลุ่มที่ใช้กลิ่น Rose เนื่องจากสดชื่นและผ่อนคลาย ส่วนกลิ่น Rose บางคนบอกว่าเหม็น

### กลไกการออกฤทธิ์

น้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสารที่สามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าไปทำปฏิกิริยาโดยตรงกับสารเคมีในร่างกาย ทำให้มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อด้านจิตใจเมื่อ

ผู้คลอดสุดดมกลิ่นหอมเข้าไป จะมีปฏิกิริยาต่อกลิ่นนั้นแล้วแสดงออกมาในรูปของอารมณ์และความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ดังนั้น เมื่อผู้คลอดเกิดความพึงพอใจจะคลายความวิตกกังวลทำให้การรับรู้ต่อความปวดลดลง

จากองค์ความรู้เรื่อง การใช้กลิ่นบำบัดนั้น มีข้อดีคือ สามารถบรรเทาหรือลดความปวดได้ โดยกลิ่นที่นำมาใช้จะมีผู้คลอดบางคนชอบ บางคนไม่ชอบ ดังนั้นในทางปฏิบัติพยาบาลควรตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกใช้กลิ่นให้เหมาะสมแก่ผู้คลอดแต่ละคน หรือควรสอบถามความพึงพอใจต่อกลิ่นก่อนการใช้ ทั้งนี้ เพื่อให้การบรรเทาความปวดมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการต่อผู้คลอดแต่ละคน และเพื่อการดูแลผู้คลอดในระยะคลอดมีคุณภาพควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบรรเทาความปวดโดยไม่ใช้ยา ด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น การใช้ดนตรี การใช้ทักษะการหายใจ การนวด การฝังเข็ม การกดจุด เป็นต้น ในการบรรเทาอาจต้องใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกัน เพื่อให้การบรรเทามีประสิทธิภาพสูงสุด มารดาทารกปลอดภัย ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา