

## แนวทางปฏิบัติกิจกรรมการพยาบาลเพื่อลดความเจ็บปวดในระยะคลอด

<b>1. กิจกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจและความมั่นคงปลอดภัย</b>
1. การต้อนรับด้วยหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส อบอุ่น มีความเป็นกันเอง
2. การแนะนำตนเองโดยบอกชื่อ-สกุล
3. การให้การพยาบาลโดยเปิดเผยร่างกายเฉพาะส่วนที่จำเป็น สถานที่มีฉัตรและมีความเป็นส่วนตัว
4. การชี้แจงให้ทราบว่าในห้องคลอดมีเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ที่ทันสมัย บุคลากรมีประสบการณ์และพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือได้ตลอดเวลา
5. การให้บริการพยาบาลด้วยความมั่นใจ นุ่มนวล
<b>2. กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคลอด</b>
1. การแนะนำให้ทราบว่า จะได้รับการตรวจเป็นระยะๆ เช่น การตรวจทางช่องคลอด
2. การบอกให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการตรวจ การพยาบาล รวมทั้งผลของการตรวจและการพยาบาลทุกครั้ง
3. การให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะต่างๆ ของการคลอด
4. การอธิบายให้ทราบถึงเหตุผลของการจำกัดกิจกรรม เช่น การงดอาหารและน้ำทางปาก การนอนพักบนเตียง
<b>3. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสุขสบายและผ่อนคลาย</b>
1. การช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ช่วยเช็ดตัว ใบน้ำ เมื่อมีเหงื่อออก ช่วยทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์และเปลี่ยนผ้าอนามัยให้ภายหลังการถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ หรือมีน้ำคร่ำไหลเปียกและ
2. การกระตุ้นและดูแลช่วยเหลือให้ถ่ายปัสสาวะเมื่อปวด ถ้าไม่สามารถถ่ายปัสสาวะได้เองและกระเพาะปัสสาวะเต็ม พยาบาลจะช่วยสวนปัสสาวะให้
3. การดูแลให้นอนหลับพักผ่อนตามสมควร ช่วยจัดท่านอนให้สุขสบาย ผ่อนคลาย
4. การดูแลจัดสภาพแวดล้อมเหมาะสม แสงสว่างพอเหมาะ ไม่มีเสียงดังรบกวน ที่นอนแห้งสะอาด