

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบมีกลุ่มควบคุมวัดหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการประคบเย็นและการประคบร้อนต่อความเจ็บปวดในการคลอดของผู้คลอดครั้งแรก กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้คลอดที่มารับบริการคลอดที่โรงพยาบาลแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 66 ราย สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายเป็นกลุ่มที่ได้รับการประคบเย็น 22 ราย กลุ่มที่ได้รับการประคบร้อน 22 ราย และกลุ่มควบคุม 22 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย และเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยประกอบด้วย แผ่นเจลประคบเย็นร้อนที่สามารถใช้กับไมโครเวฟ ผ้าคาดเอวที่ตัดเย็บพอดีสัมแผ่นประคบ ผู้เย็น ไมโครเวฟ Thermometer และนาฬิกาจับเวลา เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไป และมาตรวัดความเจ็บปวดชนิดเป็นตัวเลข ผู้วิจัยควบคุมคุณภาพของเครื่องมือโดยการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยนำแผ่นเจลสำหรับประคบเย็นที่มีอุณหภูมิ 10 องศาเซลเซียส สวมด้วยผ้าคาดเอวที่ตัดเย็บพอดีสัมแผ่นเจลประคบ มาทดสอบกับผู้คลอดที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย ขณะประคบเย็นจะวัดอุณหภูมิทุก 1 นาที ต่อเนื่องนาน 20 นาที ทำการประเมินการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิของแผ่นประคบเย็น และนำแผ่นเจลสำหรับประคบร้อนที่ผ่านความร้อนจากไมโครเวฟ สวมด้วยผ้าคาดเอวที่ตัดเย็บพอดีสัมแผ่นประคบ มาทดสอบกับผู้คลอดที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย ขณะประคบร้อนวัดอุณหภูมิทุก 1 นาที ต่อเนื่องนาน 20 นาที ทำการประเมินการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิของแผ่นประคบร้อน ซึ่งพบว่าแผ่นเจลสำหรับประคบเย็นจะสามารถระดับอุณหภูมิบริเวณผิวหนังสัมผัสให้อยู่ในช่วง 10 - 15 องศาเซลเซียส ต่อเนื่องนาน 20 นาที และแผ่นเจลสำหรับประคบร้อนจะสามารถระดับอุณหภูมิบริเวณผิวหนังสัมผัสให้อยู่ในช่วง 40 - 45 องศาเซลเซียส ต่อเนื่องนาน 20 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความเจ็บปวดเฉลี่ยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งทาง (One-Way ANOVA)

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้คลอดกลุ่มที่ได้รับการประคบเย็นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเจ็บปวดในระยะปากมดลูกเปิดเร็วและระยะเปลี่ยนผ่านต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 และที่ระดับ.001 ตามลำดับ
2. ผู้คลอดกลุ่มที่ได้รับการประคบร้อนมีคะแนนความเจ็บปวดในระยะปากมดลูกเปิดเร็วและระยะเปลี่ยนผ่านต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )
3. ผู้คลอดกลุ่มที่ได้รับการประคบเย็นและกลุ่มที่ได้รับการประคบร้อนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเจ็บปวดในระยะปากมดลูกเปิดเร็วและระยะเปลี่ยนผ่านไม่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการศึกษาการประคบเย็น และการประคบร้อนส่งผลให้ผู้คลอดมีความเจ็บปวดในการคลอดลดลง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### ด้านการปฏิบัติ

ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการ และผลการศึกษาต่อผู้บริหารทางการพยาบาลเพื่อจัดให้การประคบเย็นและการประคบร้อนเป็นทางเลือกสำหรับผู้คลอดในการบรรเทาความเจ็บปวดในการคลอด

#### ด้านการศึกษา

นำผลการศึกษาวิจัยซึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนการนำไปใช้ในการบรรเทาความเจ็บปวดในการคลอดด้วยการประคบเย็นและการประคบร้อน เพื่อพัฒนาความรู้ในการบรรเทาความเจ็บปวดในการคลอดโดยไม่ใช้ยา

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในการบรรเทาความเจ็บปวดโดยการประคบเย็นและการประคบร้อนในผู้คลอดครรภ์หลังที่มีประสบการณ์คลอดที่ไม่ดี หรือผู้คลอดวัยรุ่น หรือผู้คลอดที่ได้รับยากระตุ้นการหดตัวของมดลูกในระยะรอคลอด
2. ควรศึกษาพัฒนาเครื่องมือในการประคบเย็นและการประคบร้อนให้มีความเหมาะสมในกับหญิงตั้งครรภ์ในเรื่องขนาดและน้ำหนักที่ควรปรับตามสรีระของผู้คลอดแต่ละคน
3. ควรมีการศึกษาการประคบเย็นและการประคบร้อน ร่วมกับการบรรเทาความเจ็บปวดในการคลอดโดยไม่ใช้ยาในวิธีอื่นๆ เช่น การนวด การใช้ดนตรีบำบัด เป็นต้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลดความเจ็บปวดในการคลอด