

ชื่อนวัตกรรม : ลูกประคบจิ๋ว อุ่นรัก

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวบุญญาพร ศรีประเสริฐ

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)  
☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)  
☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : นมแม่ และอนามัยแม่และเด็ก

จังหวัด : พิจิตร

อสม.ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค ☐ ชชาติ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อลดอาการคัดตึงเต้านมในแม่ที่ให้นมบุตรและส่งเสริมให้แม่มีน้ำนมเลี้ยงลูกได้ถึง 6 เดือน

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

1. พรมลูกประคบแห้งให้เปียก นำใส่หม้อนึ่ง 2 ลูก รอปประมาณ 20 นาที
2. นำลูกประคบมาทดสอบความร้อน และทดสอบการแพ้ที่บริเวณท้องแขน รอผล 15-20 นาที ถ้าไม่พบอาการแพ้ นำมาประคบเต้าได้
3. ค่อย ๆ ประคบเต้า แบบกดคลึงเบา ๆ จนกว่าจะหายปวดหรือคัดเต้านม เพราะความร้อนทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้ท่อน้ำนมเปิดได้ง่ายขึ้นและช่วยให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น
4. หลังประคบเสร็จ ให้คุณแม่วดเต้านม เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของน้ำนม ช่วยลดการคัดตึงและป้องกันท่อน้ำนมอุดตัน โดยสามารถทำได้เองโดยการประคบอุ่นเต้านมก่อน แล้วจึงนวดด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น นวดเป็นวงกลม บีบไล่น้ำนม และกดเบาๆ บริเวณลานนมและหัวนม
5. ให้ความรู้เรื่องการดูนม โดยต้องให้ลูกดูนมจนเกลี้ยงเต้า การดูนมจนเกลี้ยงเต้ามีประโยชน์ทั้งต่อแม่และลูก โดยลูกจะได้รับสารอาหารสำคัญ โดยเฉพาะไขมันในน้ำนมส่วนหลัง และแม่จะมีการผลิตน้ำนมใหม่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ลดภาวะเต้านมคัด และส่งผลดีต่อสุขภาพแม่ในระยะยาว เช่น ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นและเผาผลาญไขมันส่วนเกิน
6. กรณีพบการอักเสบของเต้านมรุนแรง จะส่งพบแพทย์แผนไทยเพื่อรับการรักษา

#### ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. แม่ที่มีปัญหาคัดตึงเต้านม จำนวน 14 ราย
2. กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อนวัตกรรมว่าสามารถลดอาการปวดตึงเต้านม ร้อยละ 100
3. นวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้ได้ง่ายสะดวก มากที่สุดร้อยละ 100
4. ขนาดของนวัตกรรมมีความเหมาะสม สามารถเก็บและพกพาได้ง่าย ร้อยละ 100

## ปัจจัยความสำเร็จ

1. ภาควิชาช่วย ให้ความร่วมมือและสนับสนุนงานนมแม่ และอนามัยแม่และเด็กเป็นอย่างดี
2. มีกระบวนการดำเนินงานอย่างยั่งยืน
3. อสม.ทำงานเป็นระบบและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างครอบคลุม

## ภาคผนวก

