**สรุปความรู้จากการประชุม วันที่ 12-14 ธันวาคม 2560**

**ผดุงครรภ์แนวใหม่ตามยุทธศาสตร์ “ มีลูกเพื่อชาติ”**

    กระทรวงสาธารณสุขสนับสนุน ส่งเสริมนโยบายสาวไทยแก้มแดง มีลูกเพื่อชาติ ด้วยวิตามินแสนวิเศษ โดยให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปีทุกคน ที่พร้อม /ตั้งใจและวางแผนจะมีลูกรับวิตามินแสนวิเศษเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก พร้อมให้คำแนะนำการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ นำไปสู่การคลอดที่ปลอดภัย ทารกแรกเกิดมีสุขภาพแข็งแรง พร้อมที่จะเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

        วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2560)ที่ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร กระทรวงสาธารณสุข ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์นพพร ชื่นกลิ่น ผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม และดร.สุปรีดา อดุลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันแถลงข่าวโครงการส่งเสริมสาวไทยแก้มแดง มีลูกเพื่อชาติ ด้วยวิตามินแสนวิเศษ ตามนโยบายส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

       ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2560-2569) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ และผ่านความเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2559 มีนโยบาย "รัฐบาลสนับสนุนและส่งเสริมการเกิดเพิ่มขึ้นด้วยความสมัครใจ เพื่อเพียงพอสำหรับทดแทนประชากร และการเกิดทุกรายมีการวางแผน มีความตั้งใจและมีความพร้อมในทุกด้าน นำไปสู่การคลอดที่ปลอดภัย ทารกแรกเกิดมีสุขภาพแข็งแรง พร้อมที่จะเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ”

       นโยบายฉบับนี้เน้น 3 เรื่อง ได้แก่

1. เพิ่มจำนวนการเกิด เพื่อทดแทนจำนวนประชากร โดยส่งเสริมการเกิดในหญิงอายุ 20-34 ปี ที่มีความพร้อม และตั้งใจมีครรภ์
2. การเกิดทุกรายมีความพร้อม มีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์และได้รับความช่วยเหลือในการมีบุตรและ
3. แรกเกิดแข็งแรง พร้อมเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดยส่งเสริมให้ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย ได้รับการดูแลหลังคลอดที่ดี เด็กได้รับการเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย พร้อมที่จะเรียนรู้ในช่วงวัยต่อไปอย่างมั่นคง

  โดยมีมาตรการสำคัญในการดำเนินงาน 7 ข้อ ดังนี้

1. พัฒนาระบบการให้บริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพตั้งแต่ระยะก่อนสมรส ระยะก่อนมีบุตร ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด

2. จัดกิจกรรมรณรงค์ให้คนไทยมีลูก

3. ปรับปรุงแก้ไขสิทธิการลาคลอดสำหรับหญิงตั้งครรภ์และคู่สมรส ส่งเสริมการเลี้ยงดูบุตร

4. จัดสวัสดิการเรื่องที่อยู่อาศัย เอื้อให้คู่สมรสมีที่อยู่ใกล้ที่ทำงาน มีความสะดวก เพียงพอต่อการมีบุตร

5. กำหนดมาตรการทางภาษีช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลบุตร

6. ขยายจำนวนสถานรับเลี้ยงเด็กหรือศูนย์เด็กเล็กคุณภาพเพิ่มขึ้น ช่วยลดภาระในการดูแลบุตรระหว่างทำงาน

7. ปรับปรุงนโยบายเวลาการทำงานให้ยืดหยุ่น สร้างสมดุลการทำงานและชีวิตครอบครัว

         ด้านนายแพทย์วชิระ กล่าวว่า ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ผู้หญิงไทยมีการศึกษาสูงขึ้น คนรุ่นใหม่มีค่านิยมที่จะอยู่เป็นโสดมากขึ้น แต่งงานกันน้อยลง/ช้าลง ทำให้การเพิ่มประชากรลดลง จากร้อยละ 2.7 ในพ.ศ. 2513 เหลือร้อยละ 0.4 ใน พ.ศ. 2558 ส่งผลให้อัตราเจริญพันธุ์รวมของประเทศไทยลดลง นอกจากนี้ในปี 2558 พบอัตราส่วนการตายมารดา อยู่ที่ 20.0 ต่อการเกิดมีชีพแสนคน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์มีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กร้อยละ 39.0 ทารกคลอดก่อนกำหนดร้อยละ 10.4 ทารกเสียชีวิตจากภาวะความพิการแต่กำเนิดร้อยละ 7 นอกจากนี้ยังพบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวอย่างน้อย 6 เดือนมีเพียงร้อยละ 23.9 เด็กปฐมวัยขาดสารอาหารร้อยละ 16.8 มีพัฒนาการไม่สมวัยร้อยละ 27.3 และพบหญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 15 ปีขึ้นไปมีภาวะโลหิตจางร้อยละ 29.8 ทำให้ประเทศไทยเผชิญกับปัญหา"เด็กเกิดน้อย ด้อยคุณภาพ”

       เพื่อลดปัญหาดังกล่าว และทำตามมติสมัชชาอนามัยโลกปี 2012 ที่ได้กำหนดให้ประเทศสมาชิกลดภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ร้อยละ 50 ภายในปี 2025กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับภาคีเครือข่ายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเสริมธาตุเหล็กและโฟลิกหรือวิตามินแสนวิเศษให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปีทุกคน ที่พร้อม /ตั้งใจและวางแผนจะมีลูก กินสัปดาห์ละ 1ครั้ง อย่างน้อย 12 สัปดาห์ ก่อนการตั้งครรภ์ พร้อมให้คำแนะนำการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ โดยในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2560 จะมีการแจก กล่องวิตามินแสนวิเศษ "สาวไทยแก้มแดงพัฒนาสมองและการเรียนรู้ด้วยเหล็กและโฟลิก” พร้อมแผ่นพับความรู้ ให้กับคู่สมรสที่มาจดทะเบียนพร้อมกันทั่วประเทศ

ด้านนายแพทย์นพพร เปิดเผยว่า องค์การเภสัชกรรม (อภ.) ได้วิจัยพัฒนาและผลิตยาที่มีส่วนผสมของวิตามินธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และ ไอโอดีนจำนวน3 รายการ สำหรับโครงการ "ส่งเสริมสาวไทยแก้มแดง มีลูกเพื่อชาติ ด้วยวิตามินแสนวิเศษ” โดยในช่วงแรกของโครงการนี้องค์การฯได้ส่งมอบยาให้กับกระทรวงสาธารณสุข เป็นมูลค่าเงินจำนวน 1 ล้านบาท เพื่อกระตุ้นให้หญิงวัยเจริญพันธุ์และเด็กเข้าถึงวิตามินดังกล่าวได้มากขึ้น

พร้อมกันนี้ได้ผลิตยาตามมาตรฐานสากล ในราคาที่สามารถเข้าถึงยาได้มากขึ้น 3 รายการ ประกอบด้วย 1. ยาน้ำแขวนตะกอนธาตุเหล็ก สำหรับเด็ก กินสัปดาห์ละครั้งใช้ป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กโดยเฉพาะกลุ่มเด็กปฐมวัย

2. ยาเม็ดวิตามินรวมธาตุเหล็ก ไอโอดีนและกรดโฟลิก กินทุกวันตลอดการตั้งครรภ์ ใช้ป้องกันการขาดสารไอโอดีน ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ และพัฒนาการเด็ก ซึ่งยาทั้ง 2 รายการนี้ พร้อมสำหรับกระจายสู่กลุ่มเป้าหมายและ

3. ยาเม็ดวิตามินรวมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ กินสัปดาห์ละครั้ง ใช้ป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะสามารถผลิตและกระจายได้ในเดือน สิงหาคม 2560 นี้

       ด้านดร.สุปรีดา กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์มีความจำเป็น สสส.จึงร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมในทุกมิติ เช่น การส่งเสริมให้กินผัก การออกกำลังกายที่เหมาะสม การให้วัคซีน ตลอดจนการเสริมสารอาหารที่จำเป็นโดยเฉพาะ โฟเลตและธาตุเหล็ก ตลอดจนถึงการเตรียมตัวก่อนแต่งงาน โดยได้สนับสนุนการพัฒนาชุดความรู้เรื่องการป้องกันความพิการแต่กำเนิดด้วยวิตามินโฟเลต และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในพื้นที่นำร่อง 22 จังหวัด พร้อมกับประสานความร่วมมือจากหน่วยงานอื่นๆ เช่น กรมการปกครอง กระทรวงมหาไทย และกรุงเทพมหานคร เพื่อร่วมสนับสนุนการดำเนินงานครั้งนี้

**เด็กไทยฉลาด เป็นคนดี และมีความสุข ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่**

**การกระตุ้นพัฒนาการของทารกในครรภ์ ( Prenatal Stimulation/Prenatal Stimulation Exercises**)

**1. การกระตุ้นระบบการได้ยิน**
 อายุครรภ์ประมาณ 24-26 สัปดาห์ขึ้นไป ระบบการได้ยินของทารกจะมีการพัฒนาเต็มที่ สามารถรับรู้และตอบสนองต่อเสียงที่อยู่รอบตัวได้ การนำเอาเสียงภายนอกมากระตุ้นพัฒนาการของทารกในครรภ์ ทำให้ทารกเคยชินต่อเสียง และเป็นการพัฒนาภาษาไปด้วย การกระตุ้นการได้ยินสามารถกระตุ้นด้วยเสียงต่อไปนี้

  **1.1 เสียงดนตรี**
    ปกติเสียงต่างๆ จะผ่านเข้ามาถึงตัวทารกที่อยู่ในท้องแม่ตลอดเวลา เสียงที่ดีเช่น เสียงดนตรีที่มีทำนองและจังหวะเบาๆ เช่น เพลงบรรเลง เพลงคลาสสิกทำให้ประสาทรับสัมผัสและระบบการได้ยินของทารกจะพัฒนาค่อนข้างสมบูรณ์ เมื่ออายุครรภ์มากกว่า 24 สัปดาห์ ทารกที่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการในช่วงนี้ เมื่อคลอดออกมาจะมีพัฒนาการด้านร่างกายและไอคิวสูง เลี้ยงง่าย มีอารมณ์แจ่มใสและมีความผูกพันกับมารดาเวลาเย็นทารกมักแจ่มใสและเคลื่อนไหว ตื่นตัว พร้อมที่จะรับฟังเสียงได้ โดยสังเกตได้จากการดิ้นของทารก ซึ่งแสดงว่าทารกยังไม่หลับจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม

  **แนวทางปฏิบัติ** ให้เปิดเทปเพลงบรรเลงเย็นๆ ให้แม่และทารกในครรภ์ฟังไปพร้อมกัน เปิดเพลงวันละครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที หรือวางแผ่นเครื่องฟังดนตรีที่บริเวณสะดือมารดา ถ้าเปิดซ้ำบ่อยๆทารกจะคุ้นชินและจดจำเพลงได้ หลังคลอดเมื่อเปิดเพลงเดิมนั้นอีก จะช่วยให้ทารกไม่ร้องกวนและหลับง่ายขึ้น เนื่องจากความเคยชินต่อเสียงเพลงนี้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์

 **1.2 เสียงพูดคุยของมารดา**
    เสียงของมารดา เป็นเสียงที่จะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้ น้ำเสียงที่นุ่มนวล เสียงร้องเพลงของมารดา จะช่วยให้ทารกจดจำเสียงนั้นได้
  **แนวทางปฏิบัติ** ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์พับเป็นรูปปากกรวย ปลายส่วนที่แคบเป็นทางเข้าของเสียงแม่ ส่วนปลายกว้างไว้จ่อบริเวณหน้าท้องเพื่อให้ทารกรับฟัง หรือใช้เครื่องมือพูดคุยกับทารกในครรภ์ที่เรียกว่า Infant Phone ซึ่งมีปลายหนึ่งไว้ให้มารดาพูด ส่วนอีกปลายหนึ่งไว้ครอบที่หน้าท้อง บริเวณใกล้ศีรษะของทารกในครรภ์ มารดาอาจเล่านิทานหรือร้องเพลงกล่อมทารกบ่อยๆ เพื่อให้ทารกชินกับนิทานหรือเพลงขับกล่อมนั้นๆ ตั้งแต่ในครรภ์ เมื่อคลอดแล้วมารดาสามารถนำนิทาน หรือเพลงขับกล่อมนั้นมาช่วยทำให้ทารกสงบและหลับง่ายขึ้น
 **2. การกระตุ้นระบบรับความรู้สึกและการเคลื่อนไหว**
        ทารกจะมีการเคลื่อนไหวและได้รับการสัมผัสตลอดเวลาที่อยู่ในครรภ์ โดยเฉพาะขณะที่แม่ขยับตัว หรือลูบและสัมผัสทารกในครรภ์โดยผ่านทางหน้าท้อง ผิวของทารกจะสัมผัสกับผนังด้านในของมดลูก ทุกสัมผัสที่เกิดขึ้นจะพัฒนาเส้นใยประสาทของสมองส่วนรับความรู้สึก เพิ่มประสิทธิภาพและความไวในการรับรู้ของทารก สร้างความอบอุ่น และความผูกพันระหว่างมารดาและทารก การนั่งบนเก้าอี้โยก จะกระตุ้นเซลล์สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และทำให้ทารกในครรภ์ได้ปรับตัวเข้าหาสิ่งแวดล้อม

  **แนวทางปฏิบัติ** ให้มารดาลูบหน้าท้อง และนั่งโยกบนเก้าอี้ ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์ ถึงแม้ว่าในช่วงนี้ทารกยัง ไม่สามารถรับรู้ แต่มารดาจะรู้สึกผ่อนคลายขณะนั่งเล่นบนเก้าอี้โยก และรู้สึกผูกพันกับทารกขณะลูบหน้าท้องตัวเอง จนเมื่ออายุครรภ์ 5 เดือนขึ้นไป ระบบประสาทการเคลื่อนไหวของทารกจะมีความพร้อมต่อการรับรู้การสัมผัสของมารดา การสื่อด้วยการสัมผัส ทารกอาจดิ้น เตะ ให้สัมผัสในตำแหน่งตรงกันข้าม บิดา มารดาจะได้รับคำแนะนำให้ทำการกระตุ้นพัฒนาการเป็นขั้นตอน ต่อมาการกระตุ้นอาจมากขึ้น ในแง่ของการเพิ่มการออกกำลังกายที่มีการยืดเหยียด การออกกำลังที่เพิ่มความแกร่งของร่างกายทารกมากขึ้น เช่น สอนการเล่นเกมส์ให้ทารก เช่น เกมส์การแตะเป็นต้น โดยการใช้คำที่สื่อสารให้ทารกทำกิจกรรม นั้นๆ ใช้เสียงที่ให้ทารกทำตาม ในเชิงที่ทำให้รื่นเริง เป็นต้น

**3. การกระตุ้นระบบการมองเห็น**
        ทารกจะพัฒนาเต็มที่ และรับรู้ผ่านการมองเห็นได้เมื่ออายุครรภ์ 28 สัปดาห์ขึ้นไป การใช้แสงสว่างส่องผ่านเข้าไปถึงทารกในครรภ์โดยผ่านทางปากมดลูก เพื่อดูการตอบสนองของการเต้นของหัวใจ และทดสอบความแข็งแรงสมบูรณ์ของทารกในครรภ์
    ถ้าการเต้นของหัวใจทารกเร็วขึ้นตอนส่องไฟ แสดงว่าทารกสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าดีและมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ตรงกันข้ามถ้าการเต้นของหัวใจทารกไม่สูงขึ้น แสดงว่าทารกในครรภ์อาจมีปัญหาเกิดขึ้น การใช้ไฟส่องผ่านทางหน้าท้องมารดา ยังไม่มีรายงานวิจัยว่าสามารถช่วยกระตุ้นพัฒนาการของทารกในครรภ์ การมีบทเรียนหรือแบบฝึกที่กระตุ้นพัฒนาการทำให้ทารกมีทักษะเชิงปัญญาและสังคม ส่งเสริมความสามารถในการสื่อสาร การแสดงออกของทารกได้

**คลอดอย่างไรให้มีคุณภาพ**

 การดูแลในระยะคลอดช่วงแรกจะเป็นการดูแลให้มารดาได้รู้จักการดูแลตนเองระยะตั้งครรภ์และดูแลสนใจเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล ในช่วงหลังของการตั้งครรภ์จะเน้นที่ การเตรียมตัวเพื่อการคลอดซึ่งการดูแลเพื่อการเตรียมคลอดในเบื้องต้นใช้การดูแลที่เรียกว่า Dick-Read Method ซึ่งเป็นวิธีการที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศอังกฤษ โดยให้ความสำคัญกับการกำจัดความกลัว ซึ่งจะสามารถส่งต่อจากแม่สู่ทารกในครรภ์ได้โดยเชื่อว่าเริ่มต้นที่มารดามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุตร จะมีการส่งผ่านความวิตกกังวลผ่านเข้าสู่ sympathetic nervous system จะส่งผลให้เกิดความเครียดไปยัง circular muscle fibers ของกล้ามเนื้อมดลูก ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณปากมดลูกแข็งตัว และทำให้มีการรับรู้อาการเจ็บครรภ์มากขึ้น ดังนั้นการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกายวิภาคและสรีรวิทยาของการคลอด สุขวิทยาของการตั้งครรภ์ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการหายใจ และการออกกำลังกล้ามเนื้อ เหตุผลเบื้องหลังของการให้การศึกษาคือการกำจัดความกลัวต่อสิ่งที่ไม่รู้ในการคลอดและทดแทนด้วยการผ่อนคลายต่อกระบวนการคลอด (Dagonas & Cristodoulou, 1998) เป็นการเตรียมตัวเพื่อการจัดการกับอาการเจ็บปวดในระยะคลอด ซึ่งการตอบสนองต่อการเจ็บปวดในระยะคลอด แสดงออกใน 3 ลักษณะคือ การตอบสนองด้านร่างกาย (physiological response) การตอบสนองด้านการคิด (cognitive response) และการตอบสนองด้านอารมณ์ (emotional responses)

 การจัดการต่ออาการเจ็บปวดซึ่งเป็น psychological techniques ประกอบด้วย 3 กลวิธีหลักคือ การให้ข้อมูล ( information ) การผ่อนคลาย ( relaxation) และการปรับด้านการคิด ( cognitive) ซึ่งด้วย 3 กลวิธีหลักนี้จะช่วยให้ลดอาการเจ็บปวดได้

 Information strategies เป็นการอธิบายความก้าวหน้าของการคลอดให้ผู้คลอดรับทราบ บอกความรู้สึกและสอบถามความรู้สึก

 Cognitive strategies เป็นการจัดการกับการคิดผ่านเทคนิคที่เรียกว่า การวาดภาพในฝัน( imagery) เป็นการสร้างภาพในจิตใจที่ไม่ให้ไปด้วยกันกับอาการเจ็บปวด การพูดกับตนเอง (self-statement) เป็นความสามารถในการทนทานต่ออาการปวดหรือแปลงอาการปวดเป็นสิ่งอื่น โดยมองว่าการปวดนั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่เป็นอันตรายแต่เป็นสิ่งที่ดี และการเบี่ยงเบนความสนใจ (distraction) อาจเป็นการเบี่ยงเบนทางตรง (direct distraction) เช่นการนับเลขถอยหลัง หรือการเบี่ยงเบนทางอ้อม (indirect distraction) โดยการใช้สิ่งเร้าอื่นมาเป็นตัวกระตุ้นเช่น การมองภาพวิว

 Behavioral strategies เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่นเทคนิค biofeedback

 Physical strategies เป็นการนวด ลูบ กระตุ้นผิวหนัง กล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการเคลื่อนไหวท่าทางเป็นต้น

 การเตรียมตัวเพื่อการคลอดที่บรรเทาอาการเจ็บปวดในระยะคลอดซึ่งเป็น acut clinical pain ในการสอนก่อนคลอด (maternal class room) ที่เน้น 4 รูปแบบหลักของ Behavioral strategies ประกอบด้วย 1) การควบคุมการหายใจ 2) การผ่อนคลาย 3) การปรับท่าทางให้ตัวตั้งตรงและโน้มตัวไปด้านหน้า 4) การนวด

 การเตรียมตัวเพื่อการคลอดมีการสอนในชั้นเรียนระยะตั้งครรภ์ ซึ่งรูปแบบการสอนประกอบด้วย การให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการคลอด การให้ข้อมูลควรเริ่มก่อน 36 สัปดาห์หรือสัปดาห์ที่ 36 จะมีความเหมาะสม ( Escott, Slade & spiby, 2009) รูปแบบของการสอนเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคลอด การเลือกใช้ยาเพื่อลดหรือบรรเทาอาการเจ็บระยะคลอด การเลือกวิธีการเผชิญการเจ็บปวดในระยะคลอด ซึ่งอาศัยการสอนแบบการมีส่วนร่วม ความกลัวและความวิตกกังวลมีผลต่อความรุนแรงของอาการเจ็บครรภ์คลอดดังนั้นในกระบวนการคลอดต้องป้องกันไม่ให้มารดามีความกลัวหรือความวิตกกังวลมากเกินไป การคิดเกี่ยวกับการเจ็บปวดในทางลบมีผลให้มีการเพิ่มขึ้นของอาการเจ็บปวด (Escott, Slade & spiby, 2009) การฝึก cognitive coping strategies พบว่าทำให้ความสามารถในการเผชิญอาการเจ็บปวดได้ดีขึ้น และทำให้สามารถลดอาการเจ็บปวดได้

 แนวคิดทางด้านจิตวิทยาระบุว่า 1) การเผชิญความเจ็บปวดสามารถฝึกได้ โดยเฉพาะการใช้ cognitive-based strategies 2) ต้องช่วยให้มารดาแต่ละคนมีความเข้าใจและระบุได้ว่าตนเองเลือกวิธีการเผชิญความเจ็บปวดในรูปแบบใด 3) ช่วยให้มีการฝึกหัดวิธีการเผชิญกับความเจ็บปวดในวิธีการนั้นๆ4) ทำให้มารดามีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการกับความเจ็บปวดได้ 5) ให้ความสนใจกับการปฏิบัติเพื่อจัดการอาการปวด 6) ให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจทันทีโดยให้สามีช่วยเหลือ และหากเป็นไปได้ในกระบวนการคลอดจริงอาจให้สามีเข้ามามีส่วนในการช่วยเหลือด้วย วิธีการเตรียมตัวคลอดของ Lamaze ประกอบด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการคลอด เทคนิคการผ่อนคลายและเทคนิคการหายใจ หลักการดูแล
6 ประการในการส่งเสริมการเตรียมคลอดแบบ Lamaze ดังนี้

1. การเจ็บครรภ์คลอดต้องเริ่มต้นขึ้นเอง
2. ผู้คลอดมิสระที่จะเคลื่อนไหวตนเองตลอดระยะของการคลอด
3. ผู้คลอดจะได้รับการดูแลต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการคลอด
4. ต้องไม่มีการปฏิบัติที่เป็น routine ตลอดช่วงเวลาของการคลอด
5. ผู้คลอดจะไม่คลอดในท่านอนหงาย
6. แม่ลูกจะไม่แยกจากกันหลังคลอดและจะต้องได้รับนมแม่โดยไม่มีข้อจำกัด

 แนวคิดการดูแลเพื่อการเตรียมคลอดของ Lamaze มักใช้ระยะเวลาในการอบรมจำนวน 12 สัปดาห์และ เป็นการอบรมกลุ่มย่อย กลุ่มละไม่เกิน 12 คน

 โดยหลักการหรือแนวคิดของการเตรียมการคลอดแบบ Lamaze ยึดหลักของ Pavlovian principles กล่าวคือ เมื่อสร้าง conditioned reflexs ให้เกิดขึ้นใน nervous system และมีการเชื่อมต่อโดย temporary neurological bond จะทำให้เกิด reinforced ตามมาเนื่องจากการทำซ้ำๆ สิ่งเร้าที่ได้ไปกระตุ้นต่อบางส่วนของสมองจะกระจายไปยังศูนย์รวมเฉพาะในขณะที่เนื้อที่รอบๆศูนย์กลางเหล่านั้นเข้าสู่ภาวะที่ไม่มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอื่นๆที่เข้ามา และการใช้คำพูดเป็นสิ่งเร้าที่มีผลดีในด้านของการทำให้เกิด reinforcement ตามมา ถ้าการตอบสนองต่อความกลัว หรือการเจ็บปวดไม่ได้เกิดขึ้นตามกลไกที่เกิดขึ้นเอง (innate) แต่เกิดจากการเรียนรู้หรือการตอบสนองตามเงื่อนไขที่กำหนดให้สิ่งนั้นก็สามารถกำจัดออกไปได้หรือทดแทนด้วยสิ่งที่เป็นเชิงบวกได้เช่นกัน และการฝึกการหายใจเป็นตัวกระตุ้นสำคัญต่อสมองส่วน cerebral cortex ให้สามารถยับยั้งการกระตุ้นจากมดลูกซึ่งเป็นตัวแปลความว่าเป็นการเจ็บปวดได้ ดังนั้นผู้หญิงต้องถูกฝึกให้ตอบสนองต่อ verbal stimuli ในระยะคลอดด้วย แนวทางเพื่อลดอาการปวด ลดอาการไม่สุขสบายและลดความกลัว (Dagonas & Cristodoulou, 1998) ในการปฏิบัติ Lamaze classes จะประกอบด้วย การให้ข้อมูลเกี่ยวกับกายวิภาคและสรีรวิทยาของการคลอด เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลาย การปรับการคิดใหม่ รวมทั้งการสนับสนุนจากผู้ที่เป็นโค๊ชและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ (Dagonas & Cristodoulou, 1998) การเตรียมด้านร่างกายและกล้ามเนื้อ : การเตรียมเทคนิค (Techniques) และท่าทาง (posture) ต่างๆ การหายใจ (breathing) การผ่อนคลาย (relaxation) การขาดความรู้เกี่ยวกับการคลอดทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกกลัว การเตรียมสตรีตั้งครรภ์