

ภูมิปัญญาการอยู่ไฟ

อุษา กลิ่นหอม*

อรจิรา ทองสุกมาท†

1. ความเป็นมา

การตั้งครุฑและสุขภาพหลังคลอดถือได้ว่าเป็นช่วงวิกฤติของผู้หญิง เนื่องจากระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการปรับเปลี่ยนไปตามสภาพของร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงหลังคลอดที่ร่างกายอยู่ในภาวะที่ไม่สมดุล เนื่องจากฮอร์โมนต่าง ๆ ที่มีการปรับเปลี่ยนไปในช่วงหลังคลอด ทำให้จำเป็นต้องมีภูมิปัญญาในการจัดการดูแลสุขภาพ “การอยู่ไฟ” ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สำคัญในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด ซึ่งภูมิปัญญานี้ ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาชาติ โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม เมื่อปี พ.ศ. 2558

2. ลักษณะเฉพาะที่แสดงถึงภูมิปัญญา

ภูมิปัญญาในการอยู่ไฟมีหลักการที่สำคัญ 5 ส่วน คือ

1) การใช้ความร้อน ในการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดลมในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายปรับตัวให้กลับมาอยู่ในสภาวะสมดุล

2) อาหารและสมุนไพร

3) การทำความสะอาดร่างกาย

4) ข้อควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติ

5) การดูแลสุขภาพผิดปกติของร่างกายในขณะที่อยู่ไฟ

เนื่องจากแต่ละชุมชนในประเทศไทยมีสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงทำให้ภูมิปัญญาของการอยู่ไฟมีความหลากหลายในส่วนของการละเอียดในแต่ละขั้นตอนของการอยู่ไฟ แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค การอยู่ไฟเป็นภูมิปัญญาที่มีอยู่ในวิถีวัฒนธรรมของไทยมาอย่างยาวนาน จนกระทั่งมีระบบการแพทย์แบบตะวันตกเข้ามาสู่สังคมไทย การดูแลสุขภาพของแม่และเด็กตามภูมิปัญญาที่มีการถ่ายทอดมาอย่างยาวนาน จึงได้มีการปรับเปลี่ยนไปใช้ความรู้ทางด้านตะวันตกแทน ยกเว้นในแถบชนบทที่ยังมีการถือปฏิบัติภูมิปัญญาการอยู่ไฟกันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีหลายประเด็นที่ระบบการแพทย์แบบตะวันตกไม่สามารถตอบปัญหาหลายประการที่เกิดขึ้นได้ เช่น ความผิดปกติของแม่ลูกอ่อนที่เกิดจากการกินของแสลงหรืออาการปวดท้องปวดหัว ภาวะไม่มีน้ำนมหรือน้ำนมมีน้อย เป็นต้น ดังนั้นการดูแลสุขภาพหลังคลอดจึงยังเป็นสิ่งที่จำเป็น

*นายกสมาคมเครือข่ายการแพทย์พื้นบ้านและสุขภาพวิถีไทย

†กองการแพทย์พื้นบ้านไทย

ในสังคมไทย โดยเฉพาะการอยู่ไฟ หมายถึงการใช้ความร้อนในการรักษาสุขภาพของหญิงหลังคลอดผลดีของการอยู่ไฟ คือ

- 1) ลดความเกร็งและความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
- 2) เพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้มากขึ้น
- 3) อาการปวดลดลง
- 4) ลดอาการอักเสบของแผลหลังคลอด

ในแต่ละภูมิภาคมีภูมิปัญญาที่แตกต่างกันไป หญิงหลังคลอดบุตรร่างกายจะอยู่ในสภาวะที่อ่อนแอมากที่สุด สมดุลย์ของฮอร์โมนยังไม่ปกติ ดังนั้นกระบวนการเผาผลาญอาหาร สิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน จะต้องมีความปฏิบัติที่มีความรอบคอบ การอยู่ไฟนอกจากจะช่วยให้มดลูกแห้ง เข้าอุ้งเร็ว ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติและแข็งแรงเร็ว ความร้อนทำให้น้ำคาบปลาแห้งสนิท หญิงที่อยู่ไฟหลังคลอดจะแข็งแรงสามารถกลับไปทำงานได้เหมือนเดิม ทนอากาศร้อนหนาวได้ดี สำหรับหญิงหลังคลอดที่ไม่อยู่ไฟจะมีอาการหนาวสั่นง่าย แม้เวลาอาบน้ำหรือมีลมฝน นอกจากนั้นการอยู่ไฟยังทำให้ผิวพรรณดี เลือดผาดสมบูรณ์ รูปร่างสวยงามเหมือนก่อนตั้งครรภ์ มีความกระฉับกระเฉงไม่เมื่อยล้า ไม่ปวดหลังปวดเอว หญิงหลังคลอดบางคนที่ไม่ได้อยู่ไฟบางคนจะมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะได้ง่าย ขึ้นตอนในการอยู่ไฟประกอบด้วยภูมิปัญญาหลายส่วน ได้แก่ ลักษณะการให้ความร้อนกับร่างกาย โดยเฉพาะชนิดของพันธุ์ไม้ที่จะนำมาใช้เป็นฟืนหรือถ่าน สมุนไพรที่ใช้ต้มในขณะอยู่ไฟ การรักษาแผลที่ช่องคลอด การทำความสะอาดร่างกายและอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการอยู่ไฟ เช่น การเกิดผื่น รับประทานอาหารไม่ได้ ปวดหัว ปวดท้อง ซึ่งในแต่ละภูมิภาคมีภูมิปัญญาในการจัดการเรื่องนี้ที่มีลักษณะจำเพาะ

ของแต่ละพื้นที่ดังนี้

2.1 องค์ความรู้และภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ

โดยทั่วไปเรียกหมอด่าแยว่า “แม่จ้าง” มารดาหลังคลอดเรียกว่า “แม่กำเดียน” เรียกการอยู่ไฟว่า “การอยู่เดือนไฟ” ความร้อนจากไฟช่วยทำให้ร่างกายฟักฟื้น ซึ่งจัดว่าเป็นยาวิเศษตำรับหนึ่งเพราะทำให้แผลแห้งเร็ว ช้วนหรือมดลูกเข้าอุ้งเร็ว ทำให้มีน้ำนมไหลเพียงพอสำหรับลูก เลือดลมไหลเวียนดี ร่างกายแข็งแรง การอยู่เดือนไฟ ประกอบด้วย จอง (เตียงนอน) โดยมีเตาไฟอยู่ด้านล่างหรือด้านข้าง ฟืนสำหรับอยู่ไฟของแม่กำเดียน ต้องเป็นไม้เนื้อแข็ง ไม่มีแมลงเจาะ และต้องปอกเปลือกออกให้หมด เช่น ไม้แพ่ง (สะแกนา: *Combretum quadrangulare* Kurz.) และ ไม้มะขาม (*Tamarindus indica* L.) บนเตาไฟมีหม้อต้มน้ำสมุนไพรปูเลย (โพล: *Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr.) ให้ต้มได้ตลอดเวลา มีการนั่งก้อนเส้า โดยทำการขุดหลุมดินเอาใบเปกล้า (*Croton oblongifolius* Roxb.) ปูที่พื้นหลุม วางก้อนเส้าที่เผาจนร้อนบนใบเปกล้า แม่กำเดียนขึ้นนั่งคร่อม ใช้น้ำปูเลยราดบนก้อนเส้า น้ำปูเลยจะช่วยรักษาการติดเชื้อและลดการอักเสบของแผลได้เป็นอย่างดี ความร้อนจะทำให้เลือดมาไหลเวียนที่แผลมากขึ้นทำให้แผลหายไว การทำความสะอาดร่างกาย ให้ใช้น้ำต้มสมุนไพร เช่น ใบเปกล้า ใบหนาด (*Blumea balsamifera* (L.) DC.) ใบมะขาม ต้มอาบ

2.2 องค์ความรู้และภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านภาคกลาง

ผู้ที่เป็นหลักในการดำเนินงานคือ “หมอด่าแย” มารดาหลังคลอดเรียกว่า “แม่ลูกอ่อน” ภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดของภาคกลางนั้น



รูปที่ 1 เตาอยู่เตียนไฟของภาคเหนือ
ที่มา: มูลนิธิสุขภาพไทย

ประกอบด้วย การอยู่ไฟ โดยให้หญิงหลังคลอดนอนบน “กระดานไฟ” ที่มีเตาไฟอยู่ด้านล่างหรือด้านข้าง ไม้ที่ใช้ในการอยู่ไฟ คือไม้สะแกหรือไม้มะขาม เพราะมีซี่เก้าน้อยไม่รบกวนทำความรำคาญ ในขณะที่มีการอยู่ไฟ มีการ**เข้ากระโจม** คือ การอบตัวด้วยไอน้ำที่มาจากสมุนไพร ซึ่งเป็นวิธีการที่สำคัญมาก เพราะเชื่อว่าเป็นการกำจัดมลทินต่าง ๆ ที่ปรากฏบนผิวหนังให้หมดไปกำจัดน้ำเหลืองเสียและบำรุงผิวหนัง มีการ**ประคบตัว**ซึ่งจะทำหลังคลอดและอยู่ระหว่างการอยู่ไฟหลังคลอด 2-3 วัน จะประคบตัวติดต่อกัน



รูปที่ 2 การนึ่งก้อนเส้น ภูมิปัญญาของภาคเหนือ
ที่มา: มูลนิธิสุขภาพไทย

เป็นเวลา 3-7 วัน สมุนไพรที่ใช้ลูกประคบส่วนใหญ่จะใช้ไพล ขมิ้นอ้อย ใบมะขาม ใบส้มป่อย เกลือ ใช้ประคบตามร่างกายและประคบเต้านมทำให้น้ำนมไม่คั่งน้ำนมเดินสะดวก **การทับหม้อเกลือ** คือ การนำเกลือไปบรรจุลงในหม้อตาลที่มีฝาปิด ตั้งไฟให้ร้อนจัดจนเกลือในหม้อแตกประทุ ยกหม้อลงไปวางบนใบพลับพลึงหรือใบละหู่ ใช้ผ้าห่อหม้อเกลือให้คลุมทั้งใบพลับพลึงหรือใบละหู่ที่วางไว้ ประคบตามตัวของหญิงหลังคลอดและหัวเหน่า จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ทำวันละ 2 ครั้ง เช้ามืดและช่วงบ่าย และการนึ่ง



รูปที่ 3 การดูแลหญิงหลังคลอดโดยหมอตำแยภาคกลาง
ที่มา: มูลนิธิสุขภาพไทย



รูปที่ 4 อุปกรณ์นึ่งถ่านหลังคลอดตามภูมิปัญญาภาคกลาง
ที่มา: มูลนิธิสุขภาพไทย

ถ่าน สมัยก่อนหญิงที่อยู่ไฟจะมีการนั่งถ่านทำได้โดยใช้ผิวมะกรูด (*Citrus hystrix* DC.) ตากแห้ง ว่านน้ำ (*Acorus calamus* L.) ว่านหางคํา (*Curcuma aromatica* Salisb.) ไพล ขมิ้นอ้อย (*Curcuma zedoaria* (Christm.) Rose) ชานหมาก (*Areca catechu* L.) ชะลูด (*Alyxia reinwardtii* Blume var. *lucida* Markgr.) ขมิ้นผง ใบหนาด (อาจจะไม่ครบทุกอย่าง) หั่นให้ละเอียดตากแดด เวลาใช้โรยลงบนเตาไฟนั่งห้อยขาบนแคร่ ควันจากเตาไฟจะระดมบริเวณที่หญิงหลังคลอดนั่งและเป็นการสมานแผลที่เกิดจากการคลอดลูก

2.3 องค์ความรู้และภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านภาคอีสาน

บุคคลที่เป็นหลักในการดูแลหญิงตั้งครรภ์คือ “หมอดําแย” ผู้หญิงหลังคลอด เรียกว่า “แม่อยู่กรรม” หลังคลอดจะมีการอยู่ไฟหรือเรียกว่า “อยู่กรรม” โดยมีความเชื่อว่าสามารถทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี มดลูกเข้าอู่เร็ว ซึ่งจะมีพิธีกรรมตามความเชื่อประกอบกับการสร้างขวัญกำลังใจ เตาที่ใช้ในการอยู่กรรมเรียกว่า “คิงไฟ” เป็นการใช้ไม้ 4



รูปที่ 5 การอยู่กรรมตามภูมิปัญญาอีสาน

ที่มา: <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=338chap=88page=133-8-infodetail06.html>

แผ่น ขนาด 20 × 100 เซนติเมตร มาประกบกันให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม เอาต้นกล้วยผ่าซีกทรงด้านล่าง แล้วเอาดินกลบด้านบน วางก้อนส้หรือเตาด้านบน ด้านข้างของคิงไฟ มีแผ่นกระดานขนาด 45 × 200 เซนติเมตร วางพาดบนต้นกล้วยด้านหัวและท้าย แผ่นกระดานนี้ให้แม่อยู่กรรมนอนในขณะที่อยู่ไฟ เรียกว่า “แม่สะแนน” ไม้ที่ใช้ในการอยู่ไฟส่วนใหญ่เป็นไม้เนื้อแข็งที่นิยมมากคือ ไม้จิก (ไม้เต็ง: *Shorea obtusa* Wall.) มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* L.) ฯลฯ ไม้นี้ต้องไม่แตก ไม่มีควัน ไม่มีกลิ่น น้ำต้มสมุนไพรที่นิยมใช้ได้แก่ แก่นนมสาว (มะไฟแรด: *Scleropyrum pentandrum* (Dennest.) Mabb.) แก่นมะขาม แก่นฮวงสุ่ม (ตีนตั้ง: *Getonia floribunda* (Roxb.) Lam.) การทำความสะอาดร่างกายใช้น้ำต้มใบมะขาม ใบหนาด ใบเปกล้า เป็นต้น ในขณะที่อาบน้ำต้มสมุนไพร ให้ใช้ผ้าสีดําพับให้หนา ซุปน้ำต้มสมุนไพรร้อน ๆ รองนั่งด้วย

คนอยู่กรรมจะถูกห้ามเรื่องอาหารและสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติเรียกว่า “ชะลํา” อาการผิดปกติที่อาจเกิดเนื่องไม่ปฏิบัติตามข้อชะลําได้แก่ “การผิดกะบุน” (มดลูกบวม ปวดท้อง มีก้อนแข็งเป็นดานในมดลูก



รูปที่ 6 อุปกรณ์อยู่ไฟตามภูมิปัญญาอีสาน

เป็นต้น) หรือ “กินผิด” ทำให้มีอาการเวียนหัว พะอืดพะอม นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งมีกระบวนการรักษาที่มีความจำเพาะในแต่ละรายไป หมอพื้นบ้านจะทำพิธี **ผายไฟ (พิธีป้องกันพิษไฟ) และพิธี “เสียพิษไฟ”** คือ การทำพิธีถอนพิษไฟ และจะตัดหางใบตองกล้วย ปิดฝาหม้อกรรม (หม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้มและอาบ) แล้วคว่ำหม้อ เป็นสัญลักษณ์ถือว่าหมดกรรม การอยู่กรรมได้สิ้นสุดลงแล้ว

2.4 องค์ความรู้และภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านภาคใต้ (กรณีชาวไทยมุสลิม)

บุคคลที่เป็นหลักในการดูแลหญิงตั้งครรภ์คือ “หมอต้าเหย” ส่วนกลุ่มไทยมุสลิมเรียกว่า “โต๊ะบิแด” การอยู่ไฟ ของกลุ่มไทยมุสลิม เรียกว่า “ดาไปบือดีแย” พบว่าหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยมุสลิมที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดระนอง เชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าที่ประทานบุตรให้มาเกิดในครรภ์ของตน คือ องค์อัลลอฮ์ ไม่มีใครยิ่งใหญ่กว่าพระองค์อีกแล้ว ดังนั้นการตั้งครรภ์ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เด็กที่เกิดมาเป็นผู้บริสุทธิ์ ไร้

บาป เมื่อทารกและรกคลอดเรียบร้อยแล้ว บิดาจะนำรกไปฝังทันทีเพื่อเป็นการฝากแม่ธรณีใต้แผ่นดิน ในการฝังรกลูกนี้บิดาจะต้องเอาเกลือใส่ลงไปนรก 2-3 ห่อ เพราะเกลือจะช่วยให้รกแห้ง ซึ่งเชื่อว่าจะมีผลทำให้ทารกไม่มีอาการท้องอืด โต๊ะบิแดจะอาบน้ำอุ่นที่ได้จากการต้มใบยอ (*Morinda citrifolia* L.) และใบหนาดให้หญิงหลังคลอดเพื่อชำระคราบสกปรก และช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้น นำใบหนาดมาปั่นเพื่อเป็นก้อนกลม นวดรอบเต้านมและดิ่งกล้ามเนื้อบริเวณเนินอกเพื่อกระตุ้นให้น้ำนมไหลดี เมื่ออาบน้ำเสร็จต้องทำการ **เหยียบสม** คือ การเหยียบ นวดหลังคลอดเพื่อขับเลือดและน้ำคาวปลา เมื่อเหยียบสมแล้วก็ต้องอยู่ไฟทันที โดยนอนบนแคร่ไม้ไผ่ ใช้ไม้สน ไม้ยางหรือไม้แสมมาทำเป็นเชื้อเพลิง ใช้ใบหนาด ใบเสียดและไพลดำ ต้มอาบในขณะอยู่ไฟ ระหว่างที่อาบน้ำหากมารดาไม่มีน้ำนมหรือน้ำมน้อยก็ให้ “ทก” หรือ ดึงเส้นบริเวณใกล้ ๆ รักแร้ 3 ครั้ง เพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนม การออกไฟนั้นจะออกในวันคี่ เพราะถือว่าวันคู่ลูกดี วันคี่ลูกห่าง



รูปที่ 7 การดูแลหญิงหลังคลอด การทำความสะอาดร่างกาย ตามภูมิปัญญาภาคใต้
ที่มา: สำนักงานแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ในพื้นที่ภาคใต้นอกจากมีภูมิปัญญาการอยู่ไฟของกลุ่มไทยมุสลิมแล้ว ยังมีภูมิปัญญาของกลุ่มไทยพุทธ ที่มีลักษณะแตกต่างกันออกไป แม้ว่าจะมีการดำรงชีวิตอยู่ในระบบนิเวศเดียวกัน ภูมิปัญญาในการอยู่ไฟของกลุ่มไทยพุทธในภาคใต้มีลักษณะคล้ายคลึงกับทางภาคกลาง ส่วนที่แตกต่างกันคือทางภาคใต้ใช้ก้อนเส้าเป็นตัวประกอบ เพื่อให้หมัดลูกเข้าอยู่ได้ดีและมีการบำรุงร่างกายด้วยอาหารและข้อห้ามที่แตกต่างกัน เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

3. สภาพปัจจุบัน

ปัจจุบันถึงแม้บทบาทการทำคลอดของหมอตำแยที่มีอยู่ในท้องถิ่นจะลดลงอย่างเห็นได้ชัด อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าของการแพทย์แผนปัจจุบัน และประชาชนมีความสามารถที่จะเข้าถึงการบริการสาธารณสุขที่รัฐจัดให้ นั่น แต่บทบาทและองค์ความรู้ของหมอตำนายังคงอยู่ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันการปฏิบัติตัวหลังคลอดนิยมทำกันมีหลายวิธีโดยส่วนใหญ่แล้วเมื่อออกจากโรงพยาบาลกลับมาดูแลตนเองที่บ้าน หญิงหลังคลอดจะรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบที่เชื่อว่าจะช่วยขับน้ำนม ขับน้ำคาวปลา การอาบน้ำต้มสมุนไพรอุ่น ๆ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายได้รับสมดุลหรือตามความเชื่อวิธีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ที่ยึดถือปฏิบัติสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป นอกจากนี้ยังพบว่ามีเอกชน

บางรายประกอบธุรกิจเปิดให้บริการการดูแลหลังคลอดหลายแห่ง

4. ชุมชนผู้ปฏิบัติ

ชุมชนที่มีการพึ่งพาองค์ความรู้ภูมิปัญญาหมอตำน้อยทั้ง 4 ภูมิภาค ในประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

1. ดารณี อ่อนชมจันทร์. แนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติงานการดูแลสุขภาพแม่และเด็กด้วยภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก; 2554.
2. พรทิพย์ เต็มวิเศษ (บรรณาธิการ). การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก; 2551.
3. รุจิณา อรรถลิขัฐ, เสาวณีย์ กุลสมบุญ, อรุณา ทองสุกมาก. รูปแบบการใช้ภูมิปัญญาเฒ่าเฒ่าในการดูแลสุขภาพแม่และเด็กในชุมชนและภาครัฐ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก; 2552.
4. ลลิตา จันทริจิต. การดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านหลังคลอดในเขตเมือง: กรณีศึกษากรุงเทพมหานครและปทุมธานี. [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
5. วีรพงษ์ เกรียงสินยศ, มาลา สร้อยสำโรง, กรรณิการ์ ชมพูศรี, สิทธิพงษ์ อาณาตระกูล, สมโรจน์ สำราญชลารัตน์. อยู่ไฟหลังคลอด: การจัดการความรู้การดูแลแม่และเด็กภูมิปัญญาพื้นบ้าน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสุขภาพไทย; 2552.
6. วีรพงษ์ เกรียงสินยศ, วีระ ทองเนตร, ถวิล ชนะบุญ, กันต์กนิษฐ์ หาญวงษา. การอยู่ไฟที่บ้าน: ภูมิปัญญาอีสานกับการดูแลมารดาและบุตรหลังคลอด. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสุขภาพไทย; 2555.