



การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ : กรณีศึกษาที่บ้านหัวเลื้อ ตำบลหัวเลื้อ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

ยุพา อภิโกมลกร*

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทของชุมชนและแบบแผนในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ และวิธีการสืบทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด ที่บ้านหัวเลื้อ ตำบลหัวเลื้อ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เพื่อประโยชน์ในการคุ้มครองภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ให้สูญหาย และเป็นแนวทางในการพัฒนาการแพทย์แผนไทย. การศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเข้าไปสังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุและผู้ที่มีประสบการณ์ ๗ คน. การตรวจสอบความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของข้อมูล ทำโดยวิธีตรวจสอบแบบสามเส้า. จากการศึกษาพบว่าบ้านหัวเลื้อเป็นหมู่บ้านที่ก่อตั้งมานานกว่า ๔๐๐ ปี เป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สภาพสังคมเมือง, ประชากรมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติค่อนข้างสูง, ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม, ชุมชนยังคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ทั้งด้านศาสนา อาชีพและวัฒนธรรมสุขภาพ, แบบแผนการดูแลสุขภาพหลังคลอดเป็นแบบพื้นบ้านดั้งเดิม คือ การ “อยู่เดือนไฟ” สืบทอดจากความรู้ในครอบครัว. สรุปผลการวิจัยว่ารูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดนี้มีพื้นฐานมาจากความเชื่อเรื่องดุลยภาพของธาตุ เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแบบการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ และมีการใช้ชนิดสมุนไพรที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศของท้องถิ่น.

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด, การแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ

ภูมิหลังและเหตุผล

การดูแลสุขภาพตนเองแบบพื้นบ้านของคนไทยมีแนวโน้มที่จะสูญหายไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม เนื่องจากระบบการแพทย์ของประเทศไทยได้รับการแพทย์แผนตะวันตกหรือแผนปัจจุบันมาใช้ในการรักษาแบบเป็นทางการตั้งแต่ประมาณ ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา. จากความคิดว่าการแพทย์แผนไทยไม่เป็นวิทยาศาสตร์และไม่ได้มาตรฐาน จึงทำให้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านลดความสำคัญลง และส่งผลให้ความรู้บางอย่างสูญหายไป เพราะขาดการบันทึกรวบรวมข้อมูลไว้อย่างเป็นระบบ.

เนื่องจากได้พบว่าการแพทย์แผนปัจจุบันมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถรักษาโรคบางอย่างได้, ลักษณะการรักษาเป็นแบบแยกส่วน เน้นการรักษาโรคมกกว่าการรักษาคน, และไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างครอบคลุม ดังนั้นในแผนพัฒนาสาธารณสุขตั้งแต่ฉบับที่ ๗ เป็นต้นมา จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชน ให้ความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนให้กลับมาสู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สามารถพึ่งตนเองในด้านสุขภาพได้มากขึ้น ตาม

*คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จังหวัดลำปาง

วัฒนธรรมของแต่ละสังคม.

การดูแลหึงหลังคลอดด้วยวิธีแบบพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ไม่ใช่เพียงการดูแลตนเอง แต่เป็นการช่วยดูแลโดยสมาชิกในครอบครัวและชุมชน จึงเป็นการช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของหญิงที่อ่อนแอจากคลอดบุตรได้ทั้งกายและใจ. อย่างไรก็ตาม การดูแลหึงหลังคลอดแบบพื้นบ้านในขณะนี้ได้ค่อย ๆ เลือนหายไปพร้อมกับกระแสโลกาภิวัตน์, คนรุ่นใหม่ไม่ทราบวิธีการที่ชัดเจนว่าต้องทำอะไรอย่างไร เพราะเหตุใดจึงต้องทำอย่างนั้น. ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแบบแผนการดูแลหึงหลังคลอด, วิธีการสืบทอดความรู้, บทบาทของครอบครัวและชุมชน เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และศึกษาบริบทของชุมชน, เพื่อให้ทราบสภาพที่เอื้อต่อการคงอยู่ของการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน.

ระเบียบวิธีศึกษา

การศึกษาการดูแลสุขภาพหึงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ ที่บ้านหัวเสือ ตำบลหัวเสือ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง, ได้ดำเนินการในช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๔๙ ถึงเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๐ โดยใช้รูปแบบการศึกษาเชิงคุณภาพ. รายละเอียดขั้นตอนการศึกษามีดังนี้

การเลือกพื้นที่ศึกษา

เลือกพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจงที่ชุมชนบ้านหัวเสือตำบลหัวเสือ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เนื่องจากเป็นชุมชนที่ยังคงลักษณะชุมชนชนบทไว้อยู่หลายประการ ทั้งในด้านกายภาพและวัฒนธรรม.

กลุ่มเป้าหมายและตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายและตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องบริบทชุมชน ๒ คน, หมอพื้นบ้าน ๔ คน, ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการดูแลหึงหลังคลอดแบบพื้นบ้าน และหญิงที่เลือกใช้วิธีการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านในระยะหลังคลอด รวม ๗ คน.

ขั้นตอนการศึกษา

ระยะที่ ๑ เตรียมชุมชนโดยการแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่ผู้นำชุมชนและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่วิจัย และเก็บข้อมูลบริบทชุมชนจากเอกสารขององค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุและแพทย์พื้นบ้าน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน,

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ, สังคมและวัฒนธรรม.

ระยะที่ ๒ เลือกผู้สูงอายุและหญิงหลังคลอดที่มีประสบการณ์ในการดูแลหึงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ และเก็บข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องปฏิบัติทั่วไปหลังการคลอดบุตรตามความเชื่อของท้องถิ่น.

ระยะที่ ๓ เก็บข้อมูลประวัติผู้ที่มีประสบการณ์ในการดูแลหึงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือโดยการสัมภาษณ์และสัมภาษณ์เจาะลึกเกี่ยวกับความเป็นมาและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการดูแลหึงหลังคลอด, สนทนากลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรม, วิธีการและขั้นตอนการดูแล, อุปกรณ์และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการดูแลหึงหลังคลอด รวมถึงการสืบทอดองค์ความรู้ในการดูแลหึงหลังคลอดแบบพื้นบ้าน.

ระยะที่ ๔ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในกรณีที่ยสงสัยหรือต้องการคำอธิบายเพิ่มเติม.

วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

๑. การสังเกตโดยตรง ใช้ในการสังเกตสภาพสิ่งแวดล้อมทั่วไปของชุมชน และวิถีในการดำเนินชีวิตของประชาชน.

๒. การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ใช้สัมภาษณ์ผู้นำชุมชน และบุคคลที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ, เศรษฐกิจ, การศึกษา, ความเชื่อ, พิธีกรรม, ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการดูแลรักษาสุขภาพของชุมชน.

๓. การสนทนากลุ่ม กับผู้มีประสบการณ์ในการดูแลหึงหลังคลอด เกี่ยวกับแบบแผนในการดูแลสุขภาพหึงหลังคลอด.

๔. การสัมภาษณ์เจาะลึก เกี่ยวกับทัศนะของคนในชุมชนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เข้าใจความหมายในสิ่งที่กระทำ.

๕. บันทึกการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก/สนทนากลุ่ม ใช้บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสนทนาหรือสัมภาษณ์ และค้นหาคำสำคัญตามประเด็นที่ต้องการศึกษา.

๖. วิเคราะห์การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก/สนทนากลุ่ม ใช้ในการตีความหมายเบื้องต้นตามแนวคิดหลักของผู้วิจัย.

๗. วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ สมุดบันทึก ปากกา เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป และเครื่องบันทึกภาพเคลื่อนไหว.

การตรวจสอบข้อมูล

ทำการตรวจสอบข้อมูลทุกครั้งที่ศึกษาในภาคสนาม เพื่อ

ความครบถ้วน ครอบคลุมและตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัย และตรวจสอบความแม่นยำตรงและความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยวิธีตรวจสอบแบบสามเส้า เช่น ข้อมูลที่ได้จากผู้รวบรวมต่าง บุคคลกันได้ข้อมูลเหมือนกันหรือไม่, การเก็บข้อมูลด้วยวิธีที่ต่างกัน ให้ผลอย่างเดียวกันหรือต่างกัน.

การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยโดยการตีความและสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่พบ.

๒. จำแนกและจัดระบบตามกรอบการศึกษาที่วางไว้ได้แก่ บริบทของชุมชนและแบบแผนในการดูแลสุขภาพเพื่ออธิบายที่มาของระบบวัฒนธรรมสุขภาพ.

๓. หาความสัมพันธ์ของข้อมูลหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่ออธิบายให้เห็นความเชื่อมโยงของวิธีการดูแลสุขภาพตนเองกับลักษณะการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วยของไทย.

ผลการศึกษา

บริบทของบ้านหัวเสือ

บ้านหัวเสือเป็นหมู่บ้านขนาด ๒๕๐ หลังคาเรือน มีประชากรประมาณ ๑,๐๐๐ คน, ก่อตั้งมานานกว่า ๔๐๐ ปี, เป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สภาพสังคมเมือง. ประชากรในหมู่บ้านมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติค่อนข้างสูง, มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มและมีแหล่งน้ำที่สมบูรณ์.

ด้านวัฒนธรรม พบว่าเป็นชุมชนที่ยังสามารถคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ดังนี้

ด้านศิลปะและดนตรี มีการสอนการตัดกระดาษที่ใช้ในงานประเพณีสงกรานต์ การทำบายศรี และเล่นดนตรีพื้นเมือง โดยมีบ้านพ่อหลวงแก้วเป็นศูนย์กลาง. นอกจากนี้สล้อ ซอ ซึ่งแล้ว พ่อหลวงแก้วยังมีความเชี่ยวชาญด้าน “การตีก้องปู่จา” และมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดการแสดงการตีก้องปู่จาให้กับเยาวชนในหมู่บ้าน โดยใช้วัดหัวเสือเป็นสถานที่ฝึกซ้อม.

ด้านศาสนาและอาชีพ ในรอบหนึ่งปี ในหมู่บ้านจะมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และอาชีพต่อเนื่องตลอดทั้งปีในช่วงเวลาต่างๆ ได้แก่

เดือนเกียง หรือ เดือนตุลาคม ประเพณี “กินข้าว

สลาก”.

เดือนยี่ หรือ เดือนพฤศจิกายน ประเพณีลอยกระทง.

เดือนสาม หรือ เดือนธันวาคม ตักบาตรข้าวใหม่ เรียกว่า “ตานข้าวใหม่” ให้ “ตุ้เจ้า” และอุทิศให้พ่อแม่ ปู่ย่าตายายเจ้าของที่นา.

เดือนสี่ หรือ เดือนมกราคม มีพิธีสืบชะตา.

เดือนห้า หรือ เดือนกุมภาพันธ์ ทำบุญไหว้ธาตุ (กระดูก) ของบรรพบุรุษ.

เดือนหก หรือ เดือนมีนาคม มีการบวชสามเณรภาคฤดูร้อน.

เดือนเจ็ด หรือ เดือนเมษายน มีการรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในวัน “ปีใหม่เมือง”.

เดือนแปด หรือ เดือนพฤษภาคม ประเพณีบวชพระและวันวิสาขบูชา.

เดือนเก้า หรือ เดือนมิถุนายน ก่อนการทำนา “ตกล้า” มีพิธีเลี้ยงผีชาวบ้านและแสดงสล้อ ซอซึ่งที่ “ศาลเจ้าพ่อแผ่นหลวง” ศาลประจำหมู่บ้านหัวเสือ.

เดือนสิบ หรือ เดือน กรกฎาคม มีพิธี “แหกนา” ในพิธีจะมีการปักดำต้นกล้าข้าวจำนวน ๙ ต้น โดยมีคำสวดเป็นภาษาบาลี และทำบุญเข้าพรรษา อบรมศีล จนกระทั่งออกพรรษาในเดือนกันยายนมีการทอดกฐิน ทอดผ้าป่า.

นอกจากกิจกรรมตามประเพณีตามที่กล่าวมาแล้ว พบว่ายังมีพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพทำไร่นา ตั้งแต่การปลูกข้าว, ปลูกพืชไร่, การนำข้าวมาใส่ “หลองข้าว” หลังเก็บเกี่ยว และการสีข้าว เช่น การหาวันดีสำหรับสีข้าว.

ด้านวัฒนธรรมสุขภาพ ในส่วนของวัฒนธรรมสุขภาพ แม้ว่าปัจจุบันจะนิยมการรักษาแบบแผนปัจจุบัน แต่ก็มีการถ่ายทอดกันในครัวเรือนเรื่องการใช้สมุนไพร และมีการดูแลตนเองในช่วงที่สำคัญของชีวิต เช่น การเกิด, การตั้งครรภ์ และการคลอด, และยังมีความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติและเครื่องรางอยู่ จึงมีการรักษาโดยหมอพื้นบ้านที่ชำนาญด้านพิธีกรรมและหมอสมุนไพร.

ชุมชนบ้านหัวเสือนี้อาศัยหมอพื้นบ้าน ๔ คน. สามคนแรกชำนาญด้านพิธีกรรม, อีกคนหนึ่งมีความชำนาญด้านการใช้สมุนไพร ยังมีผู้นิยมไปรับการรักษาโดยใช้ภูมิปัญญาแบบพื้นบ้านอย่างต่อเนื่อง. คนแรก คือ พ่ออาจารย์หนานฮ่อน จันทรโน อายุ ๗๖ ปี มีความชำนาญด้านการทำพิธีสะเดาะเคราะห์

การสืบทอด บายศรีสู่ขวัญ และการส่งเคราะห์. คนที่ ๒ คือ พ่อหนานเมืองแก้ว วังสา อายุ ๘๗ ปี มีความชำนาญในการรักษาโรคด้วย “มิดเทก” ซึ่งทำมาจากเขาวัวที่ถูกฟ้าผ่า หรือ เขียวหมูป่า ใช้รักษาอาการเจ็บป่วย เช่น การปวดเมื่อยปวดตัว จากการกระทำของ “ภูตผีโป่ง”. คนที่ ๓ คือ พ่อหมอก ต๊ะ รักษารักษาโดยการทำพิธีเป่า เช่น เป่ามะเร็ง เป่ารักษาพิษงูกัด ไฟไหม้น้ำร้อนลวก. คนสุดท้าย คือ พ่อหลวงดู วงศ์ปัน อายุ ๗๖ ปี มีความชำนาญในการใช้สมุนไพร เช่น สมุนไพรแก้กินผิด.

จะเห็นได้ว่า ชาวบ้านชุมชนบ้านห้วยเสือมีรูปแบบในการดูแลสุขภาพหลายแบบหรือเป็นแบบพหุลักษณะ แม้ว่าจะมีแบบแผนการรักษาสุขภาพโดยยึดการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา รวมถึงวิธีการรักษาแบบพื้นบ้านที่บรรพบุรุษเคยใช้.

แบบแผนการดูแลสุขภาพหลังคลอด

แบบแผนการดูแลสุขภาพหลังคลอดของชุมชนบ้านห้วยเสือ คือ การอยู่เดือนแบบ “อยู่เดือนไฟ” คือ มีการผิงไฟในระหว่างอยู่เดือน กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการอยู่เดือนไฟ มีดังนี้

การอยู่ไฟ หลังคลอดแม่ลูกอ่อนจะนอนบนเตียง หรือ ภาชนะเรียกว่า “จ้อง” ที่ทำด้วยไม้ มีแม่เตาไฟเป็นแหล่งความร้อนวางไว้ข้าง ๆ เตียง. ห้องที่นอนต้องปิดประตูหน้าต่างป้องกันกลิ่นจากภายนอกรบกวน. การอยู่ไฟใช้เวลา ๒๕ หรือ ๓๑ วัน ขึ้นกับว่าได้ลูกสาวหรือลูกชาย. คลอดลูกชายให้อยู่ไฟ ๒๕ วัน เชื่อว่า “จะพ้นจากคมหอกคมดาบ”. คลอดลูกสาวให้อยู่ไฟ ๓๑ วัน เชื่อว่า “จะขยันอดทน ไม่เกียจคร้าน”.

อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ ฟืนจากไม้ควักฟ้าหรือไม้เคาะ. แม่เตาไฟทำจากไม้เนื้อแข็งกรุภายในด้วยดินเหนียว และต้นกล้วยผ่าครึ่งใช้สำหรับกันความร้อนลงสู่พื้น และหมากพลูสำหรับไหว้แม่เตาไฟ และเตียง หรือ จ้อง.



อุปกรณ์บอกฤกษ์ดีในการสืบชา



สมุนไพรแก้กินผิด



สะล้อซอซึงที่ใช้สอนเยาวชนในหมู่บ้าน



การรักษาโดยหมอพื้นบ้าน



ใบและต้นของไม้ควักฟ้า หรือ ไม้เคาะ ที่ชาวบ้าน นำไม้มาทำฟันในระหว่างการอยู่เดือนไฟ

จากการตรวจสอบลักษณะทางกายภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญจากหอพรรณไม้ พบว่า พืชชนิดนี้ คือ รกฟ้า (*Terminalia alata* Heyne ex Roth)

พิธีกรรมและวิธีการ

๑) เริ่มต้นด้วยการไหว้แม่เตาไฟด้วยหมากพลูและมี คำกล่าว ขอให้ตนเองและลูกปลอดภัย.

๒) ในช่วงของการอยู่ไฟ ตอนเช้าหลังตื่นนอน หญิง หลังคลอดจะยิงฟัน และตีตา (ใช้มือถ่างเปลือกตา) ใส่แม่เตาไฟ, เชื่อว่าจะทำให้ฟันแข็งแรงไม่หลุดร่วงง่าย และสายตาดี. หลังจากนั้นจะนั่งบนจอบตำแหน่งตรงกับแม่เตาไฟ แล้วถ่างขา ประมาณ ๕ นาทีหรือจนรู้สึกขาร้อน เชื่อว่าจะทำให้แผลจากการคลอดแห้งเร็ว. จากนั้นจึงนอนบนจอบโดยสลับเอาด้าน หน้าท้องและด้านหลังให้แม่เตาไฟ ขณะนอนบนจอบจะหนีบขา ไว้ เชื่อว่าจะทำให้แผลที่เกิดจากการคลอดติดเร็ว.

๓) เมื่ออยู่ไฟจนครบกำหนด ๒๕ หรือ ๓๑ วันแล้วจะมี พิธีออกเดือน หรือ ลาแม่เตาไฟโดยการนำใบพลูและหมากคำ มาลาแม่เตาไฟ.

พิธีกรรมต่าง ๆ ที่ทำในกระบวนการดูแลสุขภาพหญิง หลังคลอด มารดาหญิงหลังคลอดจะเป็นผู้ดำเนินการเป็นส่วน ใหญ่ โดยสามีของหญิงหลังคลอดเป็นผู้จัดหาอุปกรณ์.

การแต่งกาย ขณะอยู่เดือนหญิงหลังคลอดจะแต่งกาย ด้วยการสวมเสื้อแขนยาว ผ้าถุง หมวกคลุมศีรษะ สวมถุงเท้า เพื่อให้รักษาร่างกายให้อบอุ่นทั้งในเวลาปรกติและช่วงที่ฝังไฟ และนำผ้าขาวม้ามารัดหน้าท้องเพื่อกระชับหน้าท้องหรือพยุงไม่ให้มดลูกหย่อน. เวลากินอาหารจะรัดผ้าให้แน่นกว่าเดิมเพื่อ



แม่เตาไฟ และไม้เปล้าที่ใช้ต้มอาบ



ต้นเปล้าหลวง (*Croton oblongifolium* Roxb.)

บังคับไม่ให้กินอาหารมากเกินไป ทำให้ท้องไม่อืด. เมื่อกินอาหารเสร็จจึงคลายออกตามปกติ.

การกินอาหาร และการดองอาหารแห้ง ช่วง ๓ - ๗ วันแรก กินข้าวเหนียวกับคั่วเกลือและต้ม “น้ำปูเลย” ร้อน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น. ห้ามดื่มน้ำเย็นตลอดการอยู่ไฟ. วันที่ ๗ - ๑๕ หลังคลอดจึงเริ่มกินน้ำพริกตำ (น้ำพริกแห้งที่คั่วจนดำ) กับหน่อปูเลยต้ม. ผ่าน ๑๕ วันไปแล้วจึงกินผักสลัด หรือ ผักขจร. อาหารประเภทเนื้อสัตว์จะกินได้เมื่อออกเดือนแล้ว. การกินอาหารแห้ง ๆ และงดอาหารแห้งเชื่อว่าช่วยให้สะดือเด็กแห้งเร็วไม่เป็นหนองและหญิงหลังคลอดไม่เจ็บป่วยง่าย. อาหารที่ถือว่าแสดงได้แก่ อาหารดองทุกประเภท เชื่อว่าจะทำให้ลูกท้องเสีย และไม่กินผักที่มีกลิ่น เช่น กระเทียม ชะอม เพราะจะทำให้มีอาการผิวดำ. ไม่กินปลา เชื่อว่าหญิงหลังคลอดที่กินปลาจะมีกลิ่นคาวออกตามเนื้อตามตัว.

การกินยาสมุนไพร ในช่วงการอยู่เดือนไฟ หญิงหลังคลอดจะดื่มน้ำ “ปูเลย” อุ่น ๆ แทนน้ำดื่ม. ภาษาไทยภาคกลางเรียก “ปูเลย” ว่าไพล (*Zingiber montanum* (Koenig.) Link ex Dietr.). กินหน่อปูเลยต้มเป็นอาหาร และดื่มน้ำเปล่าที่ใช้อาบก่อนอาบน้ำ ๓ กลิ่น เป็นการเอาเคล็ด และในรายที่มีอาการไม่สบายอ่อนเพลียจะให้ดื่มน้ำฝางต้ม (*Caesalpinia sappan* L.) เชื่อว่าจะทำให้หญิงหลังคลอดฟื้นตัวได้เร็ว.

อุปกรณ์ที่ใช้ คือ หม้อต้ม ใช้ต้มน้ำปูเลย กระบวย.

พิธีกรรมและวิธีการ ต้มน้ำปูเลยโดยวางบนแม่เตาไฟ, ใช้หินแม่น้ำฝนกับหัวปูเลยให้เป็นผงใส่ลงในหม้อต้ม, ใช้กระบวยสำหรับตักน้ำปูเลยดื่ม.

การอาบน้ำสมุนไพร ในระยะอยู่เดือนไฟ หญิงหลังคลอดทำความสะอาดร่างกายด้วยการอาบน้ำสมุนไพรจากใบเป่ล่า และแก่นหรือเนื้อไม้ของต้นเป่ล่าหลวง (*Croton oblongifolium* Roxb.), เชื่อว่าจะทำให้หมดลูกเข้าที่เร็วหรือแห้งเร็ว.

อุปกรณ์ที่ใช้ คือ หม้อสว หินแม่น้ำ และเตาไฟ.

พิธีกรรมและวิธีการ

๑) สองวันแรกของการอยู่ไฟให้หญิงหลังคลอดอาบน้ำต้มใบเป่ล่า. หลังจากนั้นจึงอาบน้ำต้มไม้เป่ล่าจนครบเดือน.

๒) ดื่มน้ำเป่ล่า ๓ กลิ่น ก่อนอาบ. การอาบน้ำเป่ล่าให้อาบเวลากลางวัน.

๓) ห้ามสระผม ขณะอาบน้ำห้ามขัดซี่โครงแรง ๆ.

๔) หลังอาบน้ำสมุนไพรให้นำหัวขมิ้น (*Curcuma*

longa L.) และไพลมาฝนกับหินแม่น้ำ แล้วนำน้ำที่ได้มาทาตามร่างกายและใบหน้า และบริเวณหน้าท้อง, ทำให้รู้สึกสดชื่นและผิวพรรณดี.

การเข้าเฝ้า เป็นการอบสมุนไพรแบบแห้ง ที่หญิงหลังคลอดปฏิบัติในช่วง ๓ วันสุดท้ายของการอยู่เดือน เป็นการขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว, แผลที่เกิดขึ้นจากการคลอดแห้งเร็ว, ช่วยให้เหงื่อออกขับของเสียและกลิ่นคาวออกจากผิวหนัง, ช่วยลดน้ำหนักทำให้รูปร่างดี และทำให้ระบบหายใจโล่ง, ช่วยให้หญิงหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง.

อุปกรณ์ที่ใช้ ก้อนเถ้า หม้อต้ม กระบวย สาดเต้ม ผ้าห่ม.

พิธีกรรมและวิธีการ กระบวนการเข้าเฝ้าจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมง.

๑) ทำที่บริเวณนอกตัวเรือน ในช่วงเวลาเช้า.

๒) เตรียมสถานที่โดยขุดพื้นดินให้เป็นหลุมตื้น ๆ ขนาดกว้างศอกยาวศอก.

๓) นำสาดเต้ม (เลื้อไม้ไฟ) มาล้อมไว้เป็นวงกลม



หม้อต้ม สำหรับต้ม



ไพล หรือ ปูเลย

แล้วเอาผ้าห่มคลุมด้านบนให้มิดชิด.

๔) เมื่อเตรียมสถานที่เรียบร้อยแล้ว จะนำก้อนหิน เกลี้ยงหรืออิฐที่เผาไฟจนร้อน เรียกว่า “ก้อนเล่า” มาใส่ในหลุม.

๕) ให้หญิงหลังคลอดนุ่งกระโจมอกเข้าไปในในสาด เต็มที่ล้อมไว้ พร้อมหม้อน้ำปูเลยต้ม และยื่นคร่อมก้อนเล่า แล้วตักน้ำปูเลยหยดบนก้อนเล่าทีละน้อยจะมีไอน้ำเกิดขึ้น. เมื่อไอน้ำจางลงให้หยดน้ำปูเลยใส่ก้อนเล่าอีกเรื่อย ๆ จนกระทั่งก้อนเล่าเย็นหรือน้ำปูเลยหมด.

แบบแผนในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบดั้งเดิม หรือแบบ “ป่าเก่า” ที่บ้านหัวเลื้อยจึงมีลักษณะผสมผสานทั้ง ด้านพิธีกรรมบำบัด กายภาพบำบัด อาหารบำบัด สมุนไพรบำบัด และพฤติกรรมบำบัด ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ดังแสดงในแผนภูมิที่ ๑.

จากการศึกษาพบว่า แต่เดิมครอบครัวมีบทบาทอย่างมากในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด, สามีมียหน้าที่ในการเตรียมอุปกรณ์สำหรับการอยู่ไฟไว้ล่วงหน้า ได้แก่ ฟืนจากไม้เคาะ หรือไม้ควักฟ้า (รกฟ้า) แม่เตาไฟ และเตียงนอนหรือจอน สำหรับหญิงหลังคลอดนอนในช่วงอยู่ไฟ. อุปกรณ์เหล่านี้สามีต้องหาเองหรือจัดทำด้วยตนเอง โดยหาฟืนหาไม้จากป่ามาทำ และหาสมุนไพรถ้าไม่มีปลูกไว้ในละแวกบ้าน. แต่ปัจจุบันจะใช้วิธีการสั่งซื้อกับคนที่มืออาชีพหาฟืน เผาถ่าน หาของป่า ไม่ต้องหาเอง เพราะสภาพสังคมเปลี่ยนไปเป็นระบบซื้อขายโดย

ใช้เงินเป็นตัวกลางเกือบทุกอย่าง. สามีหรือครอบครัวจึงมีภาระในการเตรียมน้อยลง เห็นอยู่น้อยลง จึงพบว่าสิ่งที่เป็นความรู้ตกทอดกันมาได้สูญหายไป เช่น คนรุ่นใหม่ไม่รู้จักลักษณะของพืชหรือสมุนไพรที่ต้องการใช้.

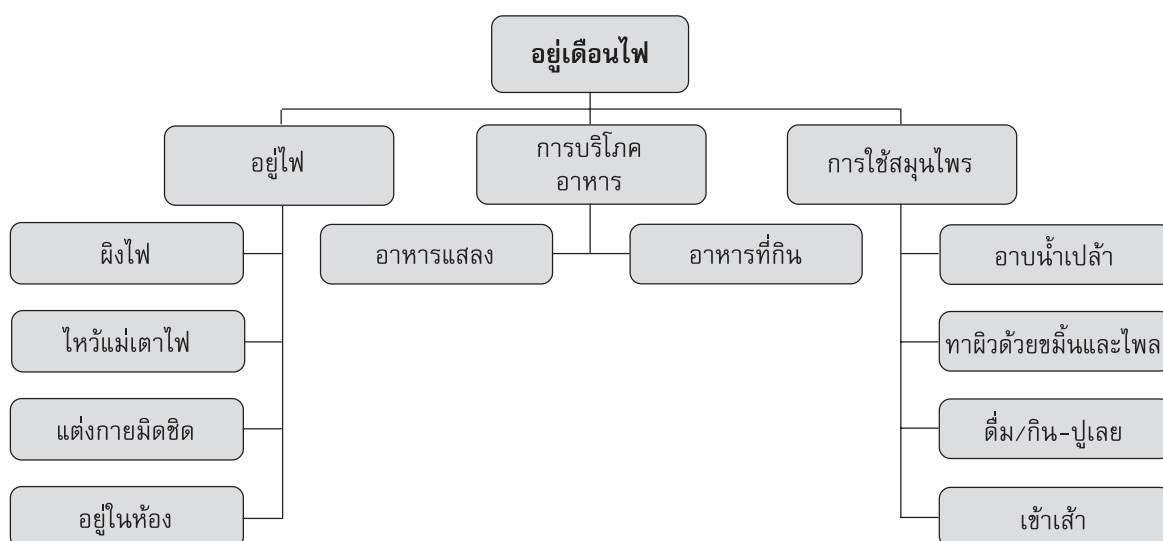
การดูแลในเรื่องพิธีกรรมและสิ่งที่ต้องถือปฏิบัติทั้งหลาย หากเป็นครอบครัวที่มีแม่อาศัยอยู่ด้วย แม่จะเป็นผู้จัดดำเนินการให้เกือบทั้งหมด รวมถึงการทำอาหารและงานบ้าน สมาชิกของครัวเรือนจะช่วยให้.

สำหรับคนที่อยู่บ้านใกล้เรือนเคียง เมื่อทราบว่าเป็นบ้านมีการคลอดบุตรก็จะระมัดระวังในเรื่องการทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดกลิ่นรบกวน เช่น การทำอาหารที่มีกลิ่น, การเผาขยะ เพราะจะทำให้หญิงหลังคลอดมีอาการไม่สบาย หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “โรคผิวดาบผิวดือดน” จึงเป็นเรื่องการดูแลกันทางสังคมของชุมชนทางหนึ่ง. อย่างไรก็ตาม หญิงหลังคลอดมักจะปิดประตูและหน้าต่างเพื่อป้องกันกลิ่นไว้ก่อน.

วิธีการสืบทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด

การสืบทอดความรู้การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านของชุมชนบ้านหัวเลื้อย จึงมีลักษณะการสืบทอดแบบไม่เป็นทางการ คือ เห็นรุ่นแม่ทำ ก็จำ และปฏิบัติสืบทอดกันมา. บ้านที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยจะสามารถสืบทอดวิธีการแบบเดิมไว้ได้มากเพราะรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติและให้คำแนะนำได้.

แบบแผนการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบดั้งเดิม หรือแบบ “ป่าเก่า”



แผนภูมิที่ ๑ การดูแลสุขภาพลักษณะผสมผสาน ทั้งด้านพิธีกรรมบำบัด กายภาพบำบัด สมุนไพรบำบัด อาหารบำบัด และพฤติกรรมบำบัด

ส่วนชุมชนหรือเพื่อนบ้านจะให้คำแนะนำเมื่อมีการถามเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องภายในครอบครัว.

ด้านการเปลี่ยนแปลงในการดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้าน พบว่าการดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านแม้ว่าจะยังเหลืออยู่บ้าง แต่ก็มีมีการปรับเปลี่ยนไปจากเดิมมาก เช่น หญิงหลังคลอดบางรายใช้เตาอังโล่แทนแม่เตาไฟ และตั้งเตาไว้นอกห้อง เวลาต้องการความอบอุ่นจะเดินออกมาจากห้องมาผิงไฟ และเปลี่ยนจากการใช้พื้นเป็นถ่าน. การกินอาหารหญิงหลังคลอดจะกินอาหารที่มีประโยชน์ตามที่หมอแนะนำ. การดื่มน้ำบางประเภทมีบ้าง เช่น การกินผักนึ่งกินผักทอดขาวและหน่อปูเลย, งดผักที่มีกลิ่นแรง หรือ สับ. การอาบน้ำสมุนไพรและดื่มน้ำปูเลยยังคงมี แต่ใช้ภาชนะตามแบบสมัยปัจจุบัน ไม่มีหม้อต้มและหม้อสวดเหมือนสมัยก่อน. สำหรับการเข้าเส้าไม่มีการปฏิบัติมานานแล้ว และมีความเห็นว่าน่าใช้ตู้อบสมุนไพรแบบปัจจุบันเพราะสะอาดน่าใช้มากกว่า.

วิจารณ์

บ้านห้วยเสือเป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สภาพสังคมเมือง. ประชากรในหมู่บ้านมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติค่อนข้างสูง มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่. ชุมชนยังสามารถคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ทั้งด้านศิลปะและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและอาชีพ. ในส่วนของวัฒนธรรมสุขภาพ แม้ว่าปัจจุบันจะนิยมการรักษาแบบแผนปัจจุบัน แต่ก็มีมีการถ่ายทอดกันในครัวเรือนเรื่องการใช้สมุนไพร และในการดูแลตนเองในช่วงที่สำคัญของชีวิต เช่น การเกิด, การตั้งครรภ์ และการคลอด และยังมีความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติและเคราะห์กรรมอยู่ จึงมีการรักษาโดยหมอพื้นบ้านที่ชำนาญด้านพิธีกรรมและหมอสมนไพร. บริบทของชุมชนจึงเอื้อต่อการสืบทอดภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน.

การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือเป็นการดูแลสุขภาพตามระยะพัฒนาการตามแนวคิดของโอเรม^๒ เนื่องจากเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง, การปฏิบัติในด้านพิธีกรรมจะช่วยให้เกิดความมั่นใจ ลดความเครียดที่เกิดขึ้น. ส่วนการใช้สมุนไพรและการปฏิบัติตัวอื่น ๆ เน้นการให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเป็นการปรับสมดุลของธาตุในร่างกายให้คืนสู่สภาพเดิม^{๓-๕} หลังจาก que เสียเลือดจาก

การคลอด. หลักปฏิบัติทั่วไปคล้ายกับการดูแลหญิงหลังคลอดของภาคอื่น ๆ^{๖-๑๐}. สิ่งที่แตกต่างกัน มีดังนี้

๑. การอยู่ไฟของหญิงหลังคลอดบ้านห้วยเสือใช้แม่เตาไฟวางบนตักกล้วยผ่าครึ่งก่อนจุดไฟ เรียกว่า “การทอดเตาไฟ” เช่นเดียวกับวิธีการปฏิบัติของคนไทยภาคอื่น. ตำแหน่งที่วางเตาไฟพบว่า วางไว้ด้านข้างของเตียงซึ่งต่างจากแบบไทยอีสานที่วางเตาไฟไว้ใต้เตียง. สิ่งที่เป็นลักษณะเฉพาะของการอยู่ไฟของบ้านห้วยเสือ คือ การเลือกใช้ “ไม้เคาะ หรือไม้ควักฟ้า” (รกฟ้า) เป็นฟืนสำหรับอยู่ไฟ และมีพิธีกรรมไหว้แม่เตาไฟก่อนอยู่ไฟ และการลาแม่เตาไฟเมื่อครบกำหนดการอยู่ไฟ ซึ่งไม่พบว่าถูกกล่าวไว้ในเอกสารใดมาก่อน. พิธีกรรมตามแนวคิดการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งรู้สึกปลอดภัย.

๒. การดื่มน้ำสมุนไพร เป็นสิ่งที่มีการปฏิบัติกันในหญิงหลังคลอดที่อยู่ไฟ การห้ามกินอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทเนื้อและผักที่มีกลิ่น เช่น สะอ่ม กระถิน และผักมีคุณสมบัติเย็น เช่น แตง และให้กินพริกกับเกลือคล้ายกับการปฏิบัติของหญิงหลังคลอดภาคอื่น. สิ่งที่เป็นลักษณะเด่นในเรื่องการกินอาหารของหญิงหลังคลอดบ้านห้วยเสือ คือ การกินข้าวเหนียวกับน้ำพริกดำ และหน่อปูเลย. การเลือกกินอาหารเป็นการปรับสมดุลของธาตุโดยใช้อาหารและสมุนไพร.

๓. การใช้สมุนไพร พบว่าหญิงหลังคลอดที่บ้านห้วยเสือใช้สมุนไพรเพียงไม่กี่ชนิดในกระบวนการดูแลหญิงหลังคลอด คือ การดื่มน้ำเปล่าที่ต้มไว้อาบ, ดื่มน้ำปูเลย และน้ำฝางถ้ามีอาการไม่สบาย และใช้ขมิ้นปูละลายตามร่างกายหลังอาบน้ำ, ไม่ได้ใช้สมุนไพรหลายชนิดเป็นส่วนประกอบดังที่มีกล่าวไว้ในเอกสารของสถาบันการแพทย์แผนไทยหรือตำรับอื่น เช่น การใช้ใบมะขาม ผลมะกรูดผ่าซีก ใบและผักส้มป่อย ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกให้หลุดง่าย และฆ่าเชื้อโรคบางชนิดในการอาบ. หญิงหลังคลอดที่บ้านห้วยเสืออาบน้ำเปล่าหลวง ซึ่งมีคุณสมบัติแก้ผื่นคันลดการอักเสบ. ส่วนการดื่มน้ำเปล่าก่อนอาบ จากการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมุนไพร พบว่าทั้งน้ำจากใบและไม้เปล่าหลวงมีรสร้อน, มีสรรพคุณบำรุงธาตุและกระจายลม. น้ำต้มไม้ฝางเป็นยาบำรุงโลหิต. หน่อปูเลยแก้ท้องผูก และเหง้าช่วยขับลม. ส่วนสมุนไพรที่ใช้ทาตัวพบว่ามีการใช้ขมิ้นและไพลเหมือนกันซึ่งตามสรรพคุณขมิ้นสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และไพลช่วยลดอาการบวมได้ จึงเป็นการใช้สมุนไพรเพื่อจุดประสงค์เดียวกันกับตำรับอื่น.

๔. การเข้าเล่มเป็นการอบสมุนไพร มีลักษณะคล้ายกับการนึ่งถ่าน แต่การเข้าเล่มที่บ้านหัวเสือใช้หินร้อน และใช้เพียงน้ำปูเลยหยดลงบนก้อนแล้ว และยึนคร่อมก้อนแล้ว, ต่างจากการนึ่งถ่านที่ใช้ผิวมะกรูดตากแห้ง ว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย ขานหมาก ชะลูด ขมิ้นผง ใบหนาด หั่นให้ละเอียด เอาไปตากแดด เวลาใช้ให้หยิบทีละหนึ่งหยิบมือ โรยบนเตาไฟขนาดเล็ก เพื่อให้เกิดควันลอยขึ้นรมกันของผู้ที่อยู่ไฟ^๙, แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อสमानแผลบริเวณฝีเย็บและขับน้ำคาวปลาเหมือนกัน.

๕. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดของบ้านหัวเสือมีลักษณะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหรือผสมผสานทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตามแบบการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ^๖ ประกอบด้วยด้านพิธีกรรมบำบัด เช่น การไหว้และการลาแม่เตาไฟช่วยให้จิตใจสบาย, ด้านกายภาพบำบัด ได้แก่ การฝังไฟช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต, สมุนไพรบำบัด ได้แก่ การอาบน้ำต้มเปิ้ล การต้มน้ำปูเลย, ด้านอาหารบำบัด ได้แก่ การงดอาหารแสลงและอาหารที่มีคุณสมบัติเย็น และพฤติกรรมบำบัด ได้แก่ การแต่งกายให้ร่างกายอบอุ่น และไม่ออกจากบ้านในช่วงของการอยู่เดือนหรืออยู่ไฟ.

ดังนั้น การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดของชุมชนบ้านหัวเสือจึงมีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องดุลยภาพแห่งธาตุทั้ง ๔ คือ มีการอยู่ไฟ, ห้ามอาบน้ำเย็น, ห้ามดื่มน้ำเย็น เพราะการเสียเลือดจากการคลอดทำให้ธาตุไฟเสียสมดุล, ให้กินสมุนไพรช่วยย่อยอาหาร และขับลม, งดอาหารแสลงทำให้ธาตุลมสมดุลขึ้น. นอกจากนี้ พิธีกรรมหลายอย่าง เช่น การไหว้และการลาแม่เตาไฟ, การต้มน้ำเปิ้ลเอาเคล็ด และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็กแรกคลอด เช่น ผูกข้อมือ และพิธีหว่านข้าว แสดงให้เห็นว่ายังมีความเชื่อในเรื่องเหนือธรรมชาติแฝงอยู่. ส่วนการเลือกใช้ชนิดของสมุนไพรและพื้นสำหรับอยู่ไฟน่าจะมีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศของท้องถิ่นเหมาะกับการเจริญของพืชเหล่านั้น จึงเลือกใช้สืบทอดกันมาเป็นจนเอกลักษณ์ของท้องถิ่น.

อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดที่บ้านหัวเสือเป็นการดูแลสุขภาพโดยญาติพี่น้องและสืบทอดกันเองภายในครอบครัวไม่ใช่หมอเมือง. ดังนั้น การปฏิบัติบางอย่างจึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาในกลุ่มเครือญาติ โดยผู้ปฏิบัติไม่สามารถอธิบายที่มาของการปฏิบัติได้ในเชิงเหตุและผลได้

ชัดเจนนัก ประกอบกับความนิยมคลอดลูกที่โรงพยาบาล การปฏิบัติหลังคลอดแบบพื้นบ้านจึงลดน้อยลงไปเพราะหมอที่โรงพยาบาลห้ามไว้ เช่น ห้ามอยู่ไฟเพราะการอยู่ไฟจะมีควันมาก แม่ลูกสุดหายใจเอาควันเข้าไปจะเป็นอันตราย, ไม่ให้แม่กินหน่อปูเลยต้ม เพราะจะทำให้เด็กตัวเหลือง, ให้พาเด็กไปรับแสงแดดตอนเช้า ๆ เวลาเจ็ดโมง, ไม่ควรอยู่ในห้องจนครบเดือน และให้กินอาหารที่บำรุงร่างกาย. ถ้ากินข้าวกับเกลือคั่ว หรือข้าวกับน้ำพริกตำจะทำให้ขาดสารอาหาร.

ข้อคิดเห็น

๑. แนวคิดในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือในเรื่องดุลยภาพแห่งธาตุ เป็นเรื่องที่ยอมรับกันในวงการแพทย์แผนตะวันออกกว่าสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพของหญิงหลังคลอดได้. หลักการที่นำมาใช้แต่เดิมสามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับเครื่องมือเครื่องใช้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น การใช้แหล่งความร้อนอื่นแทนแม่เตาไฟเพื่อให้เหมาะกับสภาพบ้านเรือนในปัจจุบัน, การอบสมุนไพรและอบสมุนไพร ควรพัฒนาให้อยู่ในรูปแบบที่ใช้ได้ง่าย หรือจัดให้มีบริการที่เข้าถึงได้ง่าย และค่าบริการเหมาะสม.

๒. ควรมีการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบพื้นบ้าน ให้เยาวชนได้รับรู้ เข้าใจวิธีการ ความหมาย และเห็นคุณค่าภูมิปัญญาของบรรพชน และนำมาปรับใช้อย่างเหมาะสม.

เอกสารอ้างอิง

๑. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. รวมบทความวิชาการการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๔๗.
๒. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลสุขภาพตนเอง. ใน : ลือชัย ศรีเงินยวง, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (บรรณาธิการ). ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. กรุงเทพฯ : ศูนย์ศึกษาวิจัยและส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๓๓.
๓. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย. กรุงเทพฯ : ดีไซน์; ๒๕๓๕.
๔. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. แนวคิดไทยเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วย. กรุงเทพฯ : ดีไซน์; ๒๕๓๕.

๕. ลภาพรรณ พันธุ์พิพัฒน์ (ผู้แปล). Muecke MA. โรคลมของชาวเหนือกับการแพทย์แผนปัจจุบัน. ใน: เบญจา ยอดคำเนิน, จรรยา เศรษฐสุนทร, กฤตยา อาชวนิจกุล (บรรณาธิการ). ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยาการแพทย์. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๓๓.
๖. เครือข่ายหมอเมืองล้านนา. องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นล้านนาและฐานความรู้ของร่างกายที่สัมพันธ์กับสัมผัสทั้ง ๖. เชียงใหม่ : มูลนิธิพัฒนาศักยภาพชุมชน; ๒๕๔๙.
๗. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, มาลา ไชยเอนก. การศึกษาพฤติกรรมการอดอาหารแสดงของหญิงหลังคลอด. กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๔๓.
๘. หมออุ. การปฏิบัติตนในระยะหลังคลอด. ค้นเมื่อ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, จาก <http://www.thaiclinic.com/postdelivery.html>
๙. สถาบันการแพทย์แผนไทย. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด. ค้นเมื่อ ๒๑ กันยายน ๒๕๔๙, http://ittm.moph.go.th/data_articles/t2.htm.
๑๐. เอกชัย วัฒนาศัญญานุกุล. อยู่ไฟ. ค้นเมื่อ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, จาก <http://www.clinicrak.com>.
๑๑. สันติสุข โคภณศิริ (สีสาร). อยู่ไฟ อีกทางเลือกการดูแลหลังคลอด. ค้นเมื่อ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, จาก <http://www.clinicrak.com>.

Abstract

Traditional Postpartum Care in Northern Thailand: A Case Study from Bann Hua Suea, Tambon Hua Suea, Mae Tha District, Lampang Province Yupa Apikomolkorn*

*Faculty of Science, Lampang Rajabhat University, Lampang

The objectives of this study were to explore community circumstances, traditional postpartum care and passing of knowledge in postpartum care of Bann Hua Suea, Tambon Hua Suea, Mae Tha District, Lampang. Understanding community relevance will assist in gathering information on locality protection and improve traditional medicine. Qualitative research methods, observation, interviews and group discussions were employed for data collection. The key informants included seven elderly persons and those who had experienced traditional postpartum care. Triangulation was used to ensure validity and precision. The findings showed that Bann Hua Suea, a 400-year-old village, was urbanizing. However, a close relationship among relatives was preserved. Most of the community members worked in the agricultural sector. The indigenous culture with regard to religion, occupation and health cares was kept alive. The traditional post-delivery care is called *yu-duean-fai* or “lying by fire.” The knowledge was passed on within the family. The findings indicated that traditional postpartum care is based upon beliefs regarding a balance of elements and holistic care of the northern style of traditional medicine. Furthermore, the herbs selected were associated with the local ecology.

Key words: health care, indigenous medicine, postpartum care