



# การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ : กรณีศึกษาที่บ้านหัวเลือ ตำบลหัวเลือ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง

บุพฯ อภิโภกภร \*

## บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิบัติของชุมชนและแบบแผนในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ และวิธีการสืบทอดความรู้ในการดูแลสุขภาพหลังคลอด ที่บ้านหัวเลือ ตำบลหัวเลือ ออำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง เพื่อประโยชน์ในการคุ้มครองภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ให้สูญหาย และเป็นแนวทางในการพัฒนาการแพทย์แผนไทย. การศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเข้าไปสังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุและผู้ที่มีประสบการณ์ ๗ คน. การตรวจสอบความแม่นตรงและความเชื่อถือได้ของข้อมูล ทำโดยวิธีตรวจสอบสามาถ้า. จากการศึกษาพบว่าบ้านหัวเลือเป็นหมู่บ้านที่ก่อตั้งมานานกว่า ๔๐๐ ปี เป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สังคมเมือง, ประชากรมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติค่อนข้างสูง, ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม, ชุมชนยังคงไว้ชีวัติธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ทั้งด้านศาสนา อาชีพและวัฒนธรรมสุขภาพ, แบบแผนการดูแลสุขภาพหลังคลอดเป็นแบบพื้นบ้านดั้งเดิม คือ การ “อยู่ดีนอนไฟ” สืบทอดจากความรู้ในกรอบครัว. สรุปผลการวิจัยว่ารูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดนี้มีพื้นฐานมาจากความเชื่อเรื่องคุณภาพของชาตุ เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแบบการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ และมีการใช้ชนิดสมุนไพรที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศของท้องถิ่น.

คำสำคัญ : การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด, การแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ

## ภูมิหลังและเหตุผล

การดูแลสุขภาพตามแบบพื้นบ้านของคนไทยมีแนวโน้มที่จะสูญหายไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม เนื่องจากระบบการแพทย์ของประเทศไทยได้รับการแพทย์แผนตะวันตกหรือแผนปัจจุบันมาใช้ในการรักษาแบบเป็นทางการตั้งแต่ประมาณ ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา. จากความคิดว่าการแพทย์แผนไทยไม่เป็นวิทยาศาสตร์และไม่ได้มาตรฐาน จึงทำให้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านลดความสำคัญลง และส่งผลให้ความรู้บางอย่างสูญหายไป เพราะขาดการบันทึก รวบรวมข้อมูลไว้อย่างเป็นระบบ.

เนื่องจากได้พบว่าการแพทย์แผนปัจจุบันมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถรักษาโรคบางอย่างได้, ลักษณะการรักษาเป็นแบบแยกส่วน เน้นการรักษาโรคมากกว่าการรักษาคน, และไม่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพได้อย่างครอบคลุม ดังนั้นในแผนพัฒนาสาธารณสุขตั้งแต่ฉบับที่ ๗ เป็นต้นมา จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านเพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทย เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชน ให้ความสำคัญกับการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เพื่อเพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนให้กลับมาสู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สามารถพึงตนเองในด้านสุขภาพได้มากขึ้น ตาม

\*คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง จังหวัดลำปาง

วัฒนธรรมของแต่ละสังคม.

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยวิธีแบบพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ไม่ใช่เพียงการดูแลตนเอง แต่เป็นการช่วยดูแลโดยสมาชิกในครอบครัวและชุมชน จึงเป็นการช่วยพื้นฟูสภาพร่างกายของหญิงที่อ่อนแอจากคลอดบุตรได้ทั้งกายและใจ. อย่างไรก็ตาม การดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านในขณะนี้ได้ด้อย ๆ เลือนหายไปพร้อมกับกระแสโลกภิวัตัน, คนรุ่นใหม่ไม่ทราบวิธีการที่ชัดเจนว่าต้องทำอะไรอย่างไร เพราะเหตุใดจึงต้องทำอย่างนั้น. ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแบบแผนการดูแลหญิงหลังคลอด, วิธีการลีบหอดความรู้, บทบาทของครอบครัวและชุมชน เพื่อรวมรวมองค์ความรู้และคึกข้าบบริบทของชุมชน, เพื่อให้ทราบสภาพที่อื้อต่อการคงอยู่ของการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน.

### ระเบียบวิธีศึกษา

การศึกษาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ ที่บ้านหัวเลือ ตำบลหัวเลือ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง, ได้ดำเนินการในช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๐ โดยใช้รูปแบบการศึกษาเชิงคุณภาพ. รายละเอียดขั้นตอนการศึกษามีดังนี้

#### การเลือกพื้นที่ศึกษา

เลือกพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจงที่ชุมชนบ้านหัวเลือตำบลหัวเลือ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เนื่องจากเป็นชุมชนที่ยังคงลักษณะชุมชนชนบทไว้อยู่หลายประการ ทั้งในด้านกายภาพและวัฒนธรรม.

#### กลุ่มเป้าหมายและตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายและตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องบริบทชุมชน ๒ คน, หมู่พื้นบ้าน ๔ คน, ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ในการดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้าน และหญิงที่เลือกใช้วิธีการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านในระยะเวลาหลังคลอด รวม ๗ คน.

#### ขั้นตอนการศึกษา

ระยะที่ ๑ เตรียมชุมชนโดยการแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่ผู้นำชุมชนและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ วิจัย และเก็บข้อมูลบริบทชุมชนจากเอกสารขององค์กร บริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชน ผู้สูงอายุและแพทย์พื้นบ้าน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน,

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ, สังคมและวัฒนธรรม.

ระยะที่ ๒ เลือกผู้สูงอายุและหญิงหลังคลอดที่มีประสบการณ์ในการดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ และเก็บข้อมูลโดยการสังเกต สัมภาษณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องปฏิบัติทั่วไปหลังการคลอดบุตรตามความเชื่อของท้องถิ่น.

ระยะที่ ๓ เก็บข้อมูลประวัติผู้มีประสบการณ์ในการดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือโดยการสัมภาษณ์ และสัมภาษณ์เจ้าลีกเกี่ยวกับความเป็นมาและความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการดูแลหญิงหลังคลอด, สนทนากลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรม, วิธีการและขั้นตอนการดูแล, อุปกรณ์และเครื่องใช้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลหญิงหลังคลอด รวมถึงการลีบหอดองค์ความรู้ในการดูแลหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้าน.

ระยะที่ ๔ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในกรณีที่สงสัยหรือต้องการคำอธิบายเพิ่มเติม.

#### วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

๑. การสังเกตโดยตรง ใช้ในการสังเกตสภาพลิ่มแวดล้อมทั่วไปของชุมชน และวิถีในการดำเนินชีวิตของประชาชน.

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

๓. การสนทนากลุ่ม กับผู้มีประสบการณ์ในการดูแลหญิงหลังคลอด เกี่ยวกับแบบแผนในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด.

๔. การสัมภาษณ์เจ้าลีก เกี่ยวกับทัศนะของคนในชุมชนต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจความหมายในลิ่งที่กระทำ.

๕. บันทึกการสัมภาษณ์แบบเจ้าลีก/สนทนากลุ่ม ใช้บันทึกข้อมูลที่ได้จากการสนทนาระหว่างสัมภาษณ์ และค้นหาคำสำคัญตามประเด็นที่ต้องการศึกษา.

๖. วิเคราะห์การสัมภาษณ์แบบเจ้าลีก/สนทนากลุ่ม ใช้ในการตีความหมายเบื้องต้นตามแนวคิดหลักของผู้วิจัย.

๗. วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ สมุดบันทึก ปากกา เครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป และเครื่องบันทึกภาพเคลื่อนไหว.

#### การตรวจสอบข้อมูล

ทำการตรวจสอบข้อมูลทุกรายที่ศึกษาในภาคสนาม เพื่อ

ความครอบคลุม ครอบคลุมและตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัย และตรวจสอบความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยวิธีตรวจสอบแบบสามเล้า เช่น ข้อมูลที่ได้จากผู้ร่วบรวมต่างบุคคลกันได้ข้อมูลเหมือนกันหรือไม่ การเก็บข้อมูลด้วยวิธีที่ต่างกัน ให้ผลอย่างเดียวกันหรือต่างกัน.

### การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย โดยการตีความและสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่พบ.

๒. จำแนกและจัดระบบตามกรอบการศึกษาที่วางไว้ ได้แก่ บริบทของชุมชนและแบบแผนในการดูแลสุขภาพเพื่อ อธิบายที่มาของระบบวัฒนธรรมสุขภาพ.

๓. หาความสัมพันธ์ของข้อมูลหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่ออภิปรายให้เห็นความเชื่อมโยงของวิธีการดูแลสุขภาพ ตนเองกับลักษณะการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือและแนวคิด เกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วยของไทย.

## ผลการศึกษา

### บริบทของบ้านหัวเสือ

บ้านหัวเสือเป็นหมู่บ้านขนาด ๒๕๐ หลังคาเรือน มีประชากรประมาณ ๑,๐๐๐ คน ก่อตั้งมานานกว่า ๔๐ ปี เป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สภาพสังคมเมือง. ประชากรในหมู่บ้านมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติค่อนข้างสูง, มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มและมีแหล่งน้ำที่สมบูรณ์.

**ด้านวัฒนธรรม** พบร่วมกับชุมชนที่ยังสามารถไว้วัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ดังนี้

**ด้านศิลปะและดนตรี** มีการสอนการตัดกระดาษที่ใช้ในงานประเพณีส่งงานต์ การทำนายครี และเล่นดนตรีพื้นเมือง โดยมีบ้านพ่อหลวงแก้วเป็นศูนย์กลาง. นอกจากสังสรรค์ ซึ่ง แล้ว พ่อหลวงแก้วยังมีความเชี่ยวชาญด้าน “การตีกลองปูจា” และมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดการแสดงการแสดงการตีกลองปูจาริ้ว กับเยาวชนในหมู่บ้าน โดยใช้วัดหัวเสือเป็นสถานที่ฝึกซ้อม.

**ด้านศาสนาและอาชีพ** ในรอบหนึ่งปี ในหมู่บ้านจะมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และอาชีพ ต่อเนื่องตลอดทั้งปีในช่วงเวลาต่างๆ ได้แก่

เดือนเกี๊ยง หรือ เดือนตุลาคม ประเพณี “กินข้าว

สลาก”.

เดือนยี่ หรือ เดือนพฤษภาคม ประเพณีลอยกระทง.

เดือนสาม หรือ เดือนธันวาคม ตักบาตรข้าวใหม่ เรียกว่า “ตานข้าวใหม่” ให้ “ตุ้จ้า” และอุทิศให้พ่อแม่ บุญร่ำพยาเจ้าของที่บ้าน.

เดือนลี่ หรือ เดือนมกราคม มีพิธีลีบซะตา.

เดือนห้า หรือ เดือนกุมภาพันธ์ ทำบุญไหว้ชาติ (กระดูก) ของบรรพบุรุษ.

เดือนหก หรือ เดือนมีนาคม มีการบวชสามเณรภาคตากล้วน.

เดือนเจ็ด หรือ เดือนเมษายน มีการตัดน้ำดำหัวผู้สูง อายุในวัน “ปีใหม่เมือง”.

เดือนแปด หรือ เดือนพฤษภาคม ประเพณีบัวพะและวันวิสาขบูชา.

เดือนเก้า หรือ เดือนมิถุนายน ก่อนการทำนา “ตากล้า” มีพิธีเลี้ยงผีชาวบ้านและแสดงสะล้อ ซึ่งเป็น “ศาลเจ้าพ่อแม่แห่งหลัง” ศาลประจำหมู่บ้านหัวเสือ.

เดือนสิบ หรือ เดือนกรกฎาคม มีพิธี “แซกนา” ในพิธีจะมีการปักดักต้นกล้าข้าวจำนวน ๕ ต้น โดยมีคำสาดเป็นภาษาบาลี และทำบุญเข้าพรรษา อบรมศีล จ нарทั่งออกพรรษาในเดือนกันยายนมีการทอดกฐิน ทอดผ้าป่า.

นอกจากกิจกรรมตามประเพณีตามที่กล่าวมาแล้ว พบร่วมมีพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพทำไร่ ตั้งแต่ การปลูกข้าว, ปลูกพืชไร่, การนำข้าวมาใส่ “หลองข้าว” หลังเก็บเกี่ยว และการลีข้าว เช่น การหัวนดีสำหรับลีข้าว.

**ด้านวัฒนธรรมสุขภาพ** ในส่วนของวัฒนธรรมสุขภาพ เมื่อว่าปัจจุบันจะนิยมการรักษาแบบแผนปัจจุบัน แต่ก็มีการถ่ายทอดกันในครัวเรือนเรื่องการใช้สมุนไพร และมีการดูแลกันเองในช่วงที่สำคัญของชีวิต เช่น การเกิด, การตั้งครรภ์ และการคลอด, และยังมีความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติ และเคราะห์กรรมอยู่ จึงมีการรักษาโดยหมอพื้นบ้านที่ชำนาญด้านพิธีกรรมและหมอมสมุนไพร.

ชุมชนบ้านหัวเสือมีหมอพื้นบ้าน ๔ คน. สามคนแรก ชำนาญด้านพิธีกรรม, อีกคนหนึ่งมีความชำนาญด้านการใช้สมุนไพร ยังมีผู้นิยมไปรับการรักษาโดยใช้ภูมิปัญญาแบบพื้นบ้านอย่างต่อเนื่อง. คนแรก คือ พ่ออาจารย์หนานย่อน จันทร์ โน อายุ ๗๙ ปี มีความชำนาญด้านการทำพิธีและเคาะห์

การลีบชีตา บายเครื่องวัณ และการล่งเคราะห์. คนที่ ๒ คือ พ่อหนานเมืองเก้า วังสา อายุ ๘๗ ปี มีความชำนาญในการรักษาโรคด้วย “มีดแหก” ซึ่งทำมาจากเขาวัวที่ถูกฟ้าผ่า หรือ เนื้อวัวหมูป่า ใช้รักษาอาการเจ็บป่วย เช่น การปวดเมื่อยปวดตัวจากการกระทำของ “ภูตผีโปง”. คนที่ ๓ คือ พ่อหมอก ตี๊ะ รักษาโดยการทำพิธีเป่า เช่น เป้ามะเริง เป้ารักษาพิชชุกัดไฟให้หายร้อนลงจาก. คนสุดท้าย คือ พ่อหลวงดู วงศ์ปัน อายุ ๗๖ ปี มีความชำนาญในการใช้สมุนไพร เช่น สมุนไพรแก้กินผิด.

จะเห็นได้ว่า ชาวบ้านชุมชนบ้านหัวเลือมีรูปแบบในการดูแลสุขภาพหลายแบบหรือเป็นแบบพหุลักษณ์ แม้ว่าจะมีแบบแผนการรักษาสุขภาพโดยยึดการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อที่ลีบหอดต่อ ๆ กันมา รวมถึงวิธีการรักษาแบบพื้นบ้านที่บรรพบุรุษเคยใช้.

### แบบแผนการดูแลอนุรักษ์คลอด

แบบแผนการดูแลอนุรักษ์คลอดของชุมชนบ้านหัวเลือคือ การอยู่เดือนแบบ “อยู่เดือนไฟ” คือ มีการผิงไฟในระหว่างอยู่เดือน กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการอยู่เดือนไฟ มีดังนี้

**การอยู่ไฟ** หลังคลอดแม่ลูกอ่อนจะนอนบนเตียง หรือ ภาษาถิ่นเรียกว่า “จอง” ที่ทำด้วยไม้ มีแม่เตาไฟเป็นแหล่งความร้อนวางไว้ข้าง ๆ เตียง. ห้องที่นอนต้องปิดประตูหน้าต่างป้องกันกลิ่นจากภายในกรอบกวน. การอยู่ไฟใช้เวลา๒๕ หรือ ๓๐ วัน ขึ้นกับว่าได้ลูกสาวหรือลูกชาย. คลอดลูกชายให้อายุไฟ ๒๕ วัน เชื่อว่า “จะพ้นจากความหอกคอมดาบ”. คลอดลูกสาวให้อายุไฟ ๓๐ วัน เชื่อว่า “จะขยันอดทน ไม่เกียจคร้าน”.

อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ ฟืนจากไม้คั่วฟ้าหรือไม้เคาะ. แม่เตาไฟทำจากไม้เนื้อแข็งกรุภัยในด้วยดินเหนียว และตันกล้ำยฝ่าครึ่งใช้สำหรับกันความร้อนลงสู่พื้น และหากพูดสำหรับไฟแม่เตาไฟ และเตียง หรือ จอง.



อุปกรณ์บอกฤกษ์ดีในการลีข้าว



สมุนไพรแก้กินผิด



สะล้อซอซึ่งที่ใช้สอนเยาวชนในหมู่บ้าน



การรักษาโดยหมอยาพื้นบ้าน



ใบและต้นของไม้คัลวัฟ้า หรือ ไม้เคาะ ที่ชาวบ้านนำไม้มาทำฟืนในระหว่างการอยู่ตีอนไฟ

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

#### พิธีกรรมและวิธีการ

๑) เริ่มต้นด้วยการไห้แม่เตาไฟด้วยหมากพลูและมีค้ากล่าว ขอให้ตนแองและลูกปอลอดภัย.

๒) ในช่วงของการอยู่ไฟ ตอนเช้าหลังตีนนอน หมูิงหลังคลอดจะยิ่งพัน และตืتا (ใช้มือถางเปลือกตา) ใส่แม่เตาไฟ, เชื่อว่าจะทำให้พันเข็งเรงไม่หลุดร่วงง่าย และถายตาดี. หลังจากนั้นจะนั่งบ่นของตำแหน่งที่ต้องกับแม่เตาไฟ แล้วถ่างขาประมาณ ๔ นาทีหรือจนรู้สึกขาร้อน เชื่อว่าจะทำให้แพลงจาก การคลอดแห้งเร็ว. จากนั้นจึงนอนบนของโดยสลับເອາດ้านหน้าท้องและด้านหลังไห้แม่เตาไฟ ขณะนอนบ่นของจะหนีบขาไว เชื่อว่าจะทำให้แพลงที่เกิดจากการคลอดติดเร็ว.

๓) เมื่อยู่ไฟจนครบกำหนด ๒๕ หรือ ๓๑ วันแล้วจะมีพิธีออกเดือน หรือ ลาแม่เตาไฟโดยการนำใบพลูและหมากคำมาลาแม่เตาไฟ.

พิธีกรรมต่าง ๆ ที่ทำในกระบวนการดูแลสุขภาพหมูิงหลังคลอด มารดาหมูิงหลังคลอดจะเป็นผู้ดำเนินการเป็นส่วนใหญ่ โดยสามีของหมูิงหลังคลอดเป็นผู้จัดหาอุปกรณ์.

**การแต่งกาย** ขณะอยู่เดือนหมูิงหลังคลอดจะแต่งกายด้วยการสวมเสื้อแขนยาว ผ้าถุง หมากคลุมคิรีษะ สวมถุงเท้า เพื่อให้รักษาร่างกายให้อยู่หันทั้งในเวลาปกติและช่วงที่ผิงไฟ และนำผ้าขาวม้ารัดหน้าท้องเพื่อการชับหน้าท้องหรือพยุงไม้ให้มัดลูกหย่อน. เวลากินอาหารจะรัดผ้าให้แน่นกว่าเดิมเพื่อ



แม่เตาไฟ และไม้เปล้าที่ใช้ต้มอาบ



ต้นเปล้าหลวง (*Croton oblongifolium* Roxb.)

บังคับไม่ให้กินอาหารมากเกินไป ทำให้ห้องไม่อืด เมื่อกินอาหารเสร็จจึงคลายออกตามปกติ.

**การกินอาหาร และการดูอาหารเหลลง ช่วง ๓ - ๗ วัน**  
แรก กินข้าวเหนียวกับคั่วเกลือและดื่ม “น้ำปูเลย” ร้อน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ห้ามดื่มน้ำเย็นตลอดการอยู่ไฟ. วันที่ ๗ - ๑๕ หลังคลอดจะจึงเริ่มกินน้ำพริกตำ (น้ำพริกแห้งที่คั่วจนตำ) กับหน่อปูเลยต้ม. ผ่าน ๑๕ วันไปแล้วจึงกินผักสด หรือ ผักชี. อาหารประเภทเนื้อสัตว์จะกินได้เมื่อออกเดือนแล้ว. การกินอาหารแห้ง ๆ และดูอาหารเหลลงเชื่อว่าจะช่วยให้สดตื้อเต็กแห้งเร็วไม่เป็นหนองและหญิงหลังคลอดไม่เจ็บป่วยง่าย. อาหารที่ถือว่าเหลลงได้แก่ อาหารดองทุกประเภท เชื่อว่าจะทำให้ลูกห้องเลีย และไม่กินผักที่มีกลิ่น เช่น กระถิน ชะอม เพราะจะทำให้มีอาการผิดساบ. ไม่กินปลา เชื่อว่าหญิงหลังคลอดที่กินปลาจะมีกลิ่นคาวออกตามเนื้อตามตัว.

**การกินยาสมุนไพร** ในช่วงการอยู่เดือนไฟ หญิงหลังคลอดจะดื่มน้ำ “ปูเลย” อุ่น ๆ แทนน้ำดื่ม. ภาษาไทยภาคกลางเรียก “ปูเลย” ว่า “เพล (Zingiber montanum (Koenig.) Link ex Dietr.). กินหน่อปูเลยต้มเป็นอาหาร และดื่มน้ำเปล้าที่ใช้อบก่อนอาบน้ำ ๓ กลีน เป็นการอาเคล็ด และในรายที่มีอาการไม่สบายอ่อนเพลียจะให้ดื่มน้ำผางต้ม (Caesalpinia sappan L.) เชื่อว่าจะทำให้หญิงหลังคลอดพื้นตัวไว้ได้เร็ว.

อุปกรณ์ที่ใช้ คือ หม้อต้ม ใช้ต้มน้ำปูเลย กระบวย.

พิธีกรรมและวิธีการ ต้มน้ำปูเลยโดยวางบนแม่เตาไฟ, ใช้หินแม่น้ำฝนกับหัวปูเลยให้เป็นผงใส่ลงในหม้อต้ม, ใช้กระบวยลำหรับตักน้ำปูเลยดื่ม.

**การอาบน้ำสมุนไพร** ในระยะอยู่เดือน หญิงหลังคลอดทำความสะอาดร่างกายด้วยการอาบน้ำสมุนไพรจากใบเปล้าและแก่นหรือเนื้อไม้ของต้นเปล้าหลวง (*Croton oblongifolium* Roxb.), เชื่อว่าจะทำให้ลูกเข้าที่เร็วหรือแห้งเร็ว.

อุปกรณ์ที่ใช้ คือ หม้อสาหร่ายหินแม่น้ำ และเตาไฟ.

พิธีกรรมและวิธีการ

(๑) สองวันแรกของการอยู่ไฟให้ห้ามหญิงหลังคลอดอาบน้ำต้มใบเปล้า. หลังจากนั้นจึงอาบน้ำต้มไม้เปล้าจนครบเดือน.

(๒) ดื่มน้ำเปล้า ๓ กลีน ก่อนอาบ. การอาบน้ำเปล้าให้อาบเวลากลางวัน.

(๓) ห้ามสรงน้ำ ขณะอาบน้ำห้ามขัดฟันได้เร็ว ฯ.

(๔) หลังอาบน้ำสมุนไพรให้น้ำหัวขมิ้น (*Curcuma*

*longa* L.) และไฟลมาฝนกับหินแม่น้ำ แล้วนำน้ำที่ได้มาตามร่างกายและใบหน้า และบริเวณหน้าท้อง, ทำให้รู้สึกสดชื่นและผิวพรรณดี.

**การเข้าเล้า** เป็นการอบสมุนไพรแบบแห้ง ที่หญิงหลังคลอดปัจจุบันในช่วง ๓ วันสุดท้ายของการอยู่เดือน เป็นการขับน้ำคาวปลา ช่วยให้ลูกเข้าอู่เร็ว, แล้วที่เกิดขึ้นจากการคลอดแห้งเร็ว, ช่วยให้แห้งออกขับของเลี้ยและกลิ่นคาวออกจากผิวหนัง, ช่วยลดน้ำหนักทำให้รูปร่างดี และทำให้ระบบหายใจโล่ง, ช่วยให้หงุดหงิดคลอดมีลักษณะแจ้งเรց.

อุปกรณ์ที่ใช้ ก้อนเล้า หม้อต้ม กระบวย สาดเต้ม ผ้าห่ม.

พิธีกรรมและวิธีการ กระบวนการเข้าเล้าจะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมง.

(๑) ทำที่บริเวณนอกตัวเรือน ในช่วงเวลาเช้า.

(๒) เตรียมสถานที่โดยชุดพื้นดินให้เป็นหลุมตื้น ๆ ขนาดกว้างศอกยาวศอก.

(๓) นำสาดเต้ม (เลือไม้ไผ่) มาล้อมไว้เป็นวงกลม



หม้อต้ม สำหรับต้ม



เพล หรือ ปูเลย

แล้วเอาผ้าห่มคลุมด้านบนให้มิดชิด.

๔) เมื่อเตรียมสถานที่เรียบร้อยแล้ว จะนำก้อนหิน เกลี้ยงหรืออิฐที่เผาไฟจนร้อน เรียกว่า “ก้อนเล้า” มาใส่ในหลุม.

๕) ให้หงึงหลังคลอดนุ่งกระโจมอกเข้าไปในเสต เตี้มที่ล้อมไว้ พร้อมหม้อน้ำปูเลย์ต้ม และยืนคร่อมก้อนหินแล้วทั้งน้ำปูเลย์ที่ดูดบันก้อนเล้าที่ล้อห้อยจะมีไอน้ำเกิดขึ้น. เมื่อไอน้ำจางลงให้หยดน้ำปูเลย์ลงก้อนเล้าอีกเรื่อย ๆ จนกระหงก้อนเล้าเย็นหรือน้ำปูเลย์หมด.

แบบแผนในการดูแลสุขภาพหงึงหลังคลอดแบบตั้งเดิม หรือแบบ “ป่าเก่า” ที่บ้านหัวเลือจึงมีลักษณะผสมผสานทั้ง ด้านพิธีกรรมบำบัด กายภาพบำบัด อาหารบำบัด สมุนไพรบำบัด และพุทธิกรรมบำบัด ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ดัง แสดงในแผนภูมิที่ ๑.

จากการศึกษาพบว่า แต่เดิมครอบครัวมีบทบาทอย่างมากในการดูแลหงึงหลังคลอด, สามีมีหน้าที่ในการเตรียมอุปกรณ์สำหรับการอยู่ไฟไว้ล่วงหน้า ได้แก่ ฟืนจากไม้เค้า หรือไม้คัลก้า (รากฟ้า) และเตาไฟ และเตียงนอนหรือจ่องสำหรับหงึงหลังคลอดนอนในช่วงอยู่ไฟ. อุปกรณ์เหล่านี้สามีต้องหาเองหรือจัดทำด้วยตนเอง โดยหาฟืนหากไม่จากป่ามาทำ และหาสมุนไพรรากไม้มีปลูกไว้ในและ外บ้าน. และปัจจุบันจะใช้ วิธีการลังซื้อกับคนที่มีอาชีพทำฟืน เผาถ่าน หาข่องป่า ไม่ต้องหาเอง เพราะส่วนใหญ่จะมีเปลี่ยนไปเป็นระบบซื้อขายโดย

ใช้เงินเป็นตัวกลางเกือบทุกอย่าง. สามีหรือครอบครัวจึงมี ภาระในการตระเตรียมห้องลง เห็นอยู่น้อยลง จึงพบว่าสิ่งที่ เป็นความรู้ทักษะดักน้ำมีสูญหายไป เช่น คนรุ่นใหม่ไม่รู้จัก ลักษณะของพืชหรือสมุนไพรที่ต้องการใช้.

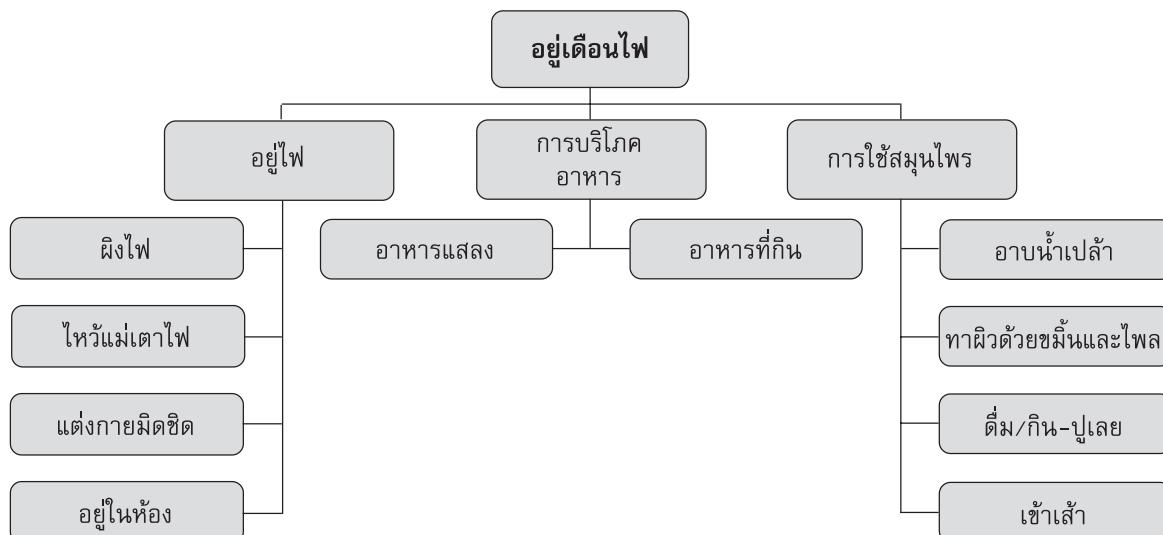
การดูแลในเรื่องพิธีกรรมและสิ่งที่ต้องถือปฏิบัติทั้งหลาย หากเป็นครอบครัวที่มีแม่ค้าด้วยอยู่ด้วย แม่จะเป็นผู้จัดดำเนิน การให้เกือบทั้งหมด รวมถึงการทำอาหารและงานบ้าน สมาชิก ของครัวเรือนจะช่วยทำให้.

สำหรับคนที่อยู่บ้านไกลเรื่องเครียง เมื่อทราบว่าเพื่อนบ้านมีการคลอดบุตรก็จะระมัดระวังในเรื่องการทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดกลิ่นรบกวน เช่น การทำอาหารที่มีกลิ่น การเผาไหม้ เพราะจะทำให้หงึงหลังคลอดมีอาการไม่สบาย หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “โรคผิดสถาบันผิดเดือน” จึงเป็นเรื่องการดูแลกันทางสังคมของชุมชนทางหนึ่ง. อย่างไรก็ตาม หงึงหลังคลอดมักจะปิดประตูและหน้าต่างเพื่อป้องกันกลิ่นไว้ก่อน.

### วิธีการสืบทอดความรู้ในการดูแลหงึงหลังคลอด

การสืบทอดความรู้การดูแลหงึงหลังคลอดแบบพื้นบ้าน ของชุมชนบ้านหัวเลือ จึงมีลักษณะการสืบทอดแบบไม่เป็น ทางการ คือ เที่ยรุ่นแม่ทำ ก็จะ และปฏิบัติสืบท่อกันมา. บ้านที่มีผู้สูงอายุค้าด้วยจะสามารถสืบทอดวิธีการแบบเดิมไว้ ได้มาก เพราะรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติและให้คำแนะนำได้.

### แบบแผนการดูแลหงึงหลังคลอดแบบตั้งเดิม หรือแบบ “บ่าเก่า”



แผนภูมิที่ ๑ การดูแลสุขภาพลักษณะผสมผสาน ทั้งด้านพิธีกรรมบำบัด กายภาพบำบัด สมุนไพรบำบัด อาหารบำบัด และพุทธิกรรมบำบัด

ส่วนชุมชนหรือเพื่อนบ้านจะให้คำแนะนำเมื่อมีการathamเพราะ เท็นว่าเป็นรื่องภัยในครอบครัว.

ด้านการเปลี่ยนแปลงใน การดูแลภูมิหลังคลอดแบบพื้นบ้าน พบว่าการดูแลภูมิหลังคลอดแบบพื้นบ้านแม่ว่าจะ ยังเหลืออยู่บ้าง แต่ก็มีการปรับเปลี่ยนไปจากเดิมมาก เช่น หภูมิหลังคลอดบางรายใช้เตาอังโลแทนแม่เตาไฟ และตั้งเตาไว้ในห้องห้อง เวลาต้องการความอบอุ่นจะเดินออกจากห้อง มาผิงไฟ และเปลี่ยนจากการใช้ฟืนเป็นถ่าน การกินอาหาร หภูมิหลังคลอดจะกินอาหารที่มีประโยชน์ตามที่หมอแนะนำ การดูอาหารบางประเภทมีบ้าง เช่น การกินผักนิยมกินผัก กัดขาและหน่อปูเลย งดผักที่มีกีลินแรง หรือ สาบ การอาบน้ำสมุนไพรและดื่มน้ำปูเลยยังคงมี แต่ใช้ภาชนะตามแบบ สมัยปัจจุบัน ไม่มีหม้อต่อมและหม้อลวกเหมือนสมัยก่อน สำหรับการเข้าเล้าไม่มีการปฏิบัติมานานแล้ว และมีความเห็นว่า น้ำใช้ดูดสมุนไพรแบบปัจจุบันเพราะสะอาดกว่ามากกว่า.

## วิจารณ์

บ้านหัวเลือเป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สภาพ ลังค์มเมือง. ประชากรในหมู่บ้านมีความสัมพันธ์แบบเครือ ญาติค่อนข้างสูง มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ ชุมชนยัง สามารถคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ทั้งด้าน ศิลปะและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและอาชีพ. ในส่วน ของวัฒนธรรมสุขภาพ แม่ว่าปัจจุบันจะนิยมการรักษา แบบแผนปัจจุบัน แต่ก็มีการถ่ายทอดกันในครัวเรือนรื่องการ ใช้สมุนไพร และในการดูแลกันเองในช่วงที่ลำคัญของชีวิต เช่น การเกิด การตั้งครรภ์ และการคลอด และยังมีความเชื่อใน อำนาจเหนือธรรมชาติและเคราะห์กรรมอยู่ จึงมีการรักษาโดย หมอพื้นบ้านที่ชำนาญด้านพิธีกรรมและหม้อสมุนไพร. บริบท ของชุมชนจึงเอื้อต่อการสืบทอดภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพ แบบพื้นบ้าน.

การดูแลสุขภาพหภูมิหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ เป็นการดูแลสุขภาพตามระยะพัฒนาการตามแนวคิดของ โอลิเมร์<sup>๒</sup> เนื่องจากเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง, การปฏิบัติในด้านพิธีกรรมจะช่วยให้เกิดความมั่นใจ ลด ความเครียดที่เกิดขึ้น. ส่วนการใช้สมุนไพรและการปฏิบัติตัว อื่น ๆ เน้นการให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเป็นการปรับสมดุล ของร่างกายให้คืนสู่สภาพเดิม<sup>๓-๔</sup> หลังจากที่เลี้ยงเลือดจาก

การคลอด. หลักปฏิบัติตัวไปคล้ายกับการดูแลภูมิหลังคลอดของภาคอื่น ๆ<sup>๑-๓</sup>. สิ่งที่แตกต่างกัน มีดังนี้

๑. การอยู่ไฟของหภูมิหลังคลอด บ้านหัวเลือใช้แม่เตาไฟ วางบนตันกลวยผ่าครึ่งก่อนจุดไฟ เรียกว่า “การหอเตาไฟ” เช่นเดียวกับวิธีการปฏิบัติของคนไทยภาคอื่น. ตำแหน่งที่วางเตาไฟบ่อกว่า วางไว้ด้านข้างของเตียงซึ่งต่างจากแบบไทยอีสาน ที่วางเตาไฟไว้ใต้เตียง. สิ่งที่เป็นลักษณะเฉพาะของการอยู่ไฟ ของบ้านหัวเลือ คือ การเลือกใช้ “ไม้เคาย หรือไม้ควักฟ้า” (รากฟ้า) เป็นฟืนสำหรับอยู่ไฟ และมีพิธีกรรมไฟหัวแม่เตาไฟก่อนอยู่ไฟ และการล้างแม่เตาไฟเมื่อครบกำหนดการอยู่ไฟ ซึ่งไม่พบว่าถูก กล่าวไว้ในเอกสารได้มาก่อน. พิธีกรรมตามแนวคิดการแพทย์ พื้นบ้านภาคเหนือเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจเข้มแข็งรักษาปลอดภัย.

๒. การดูอาหารแสง เป็นสิ่งที่มีการปฏิบัติกันในหภูมิ หลังคลอดที่อยู่ไฟ การห้ามกินอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหาร ประเภทเนื้อและผักที่มีกีลิน เช่น ชะอม กระถิน และผักมี คุณสมบัติเย็น เช่น แตง และให้กินพิธีกับเกลือคล้ายกับการ ปฏิบัติของหภูมิหลังคลอดภาคอื่น. สิ่งที่เป็นลักษณะเด่นใน เรื่องการกินอาหารของหภูมิหลังคลอดบ้านหัวเลือ คือ การกิน ข้าวเหนียวกับน้ำพริกดำ และหน่อปูเลย. การเลือกินอาหาร เป็นการปรับสมดุลของร่างกายโดยใช้อาหารและสมุนไพร.

๓. การใช้สมุนไพร พบร่วมหภูมิหลังคลอดที่บ้านหัวเลือใช้ สมุนไพรเพียงไม่กี่ชนิดในกระบวนการดูแลหภูมิหลังคลอด คือ การดื่มน้ำเปล้าที่ต้มไว้อาบ, ดื่มน้ำปูเลย และน้ำฝางถ้ามี อาการไม่สบาย และใช้มันปูเลยตามร่างกายหลังอาบน้ำ, ไม่ได้ใช้สมุนไพรหลายชนิดเป็นส่วนประกอบดังที่มีกล่าวไว้ใน เอกสารของสถาบันการแพทย์แผนไทย หรือตำรับอื่น เช่น การใช้ ใบมะขาม ผลมะกรูดผ่าซีก ใบและฝักล้มปอย ซึ่งมีทธิ์เป็น กรรมดื่นในการอาบ. หภูมิหลังคลอดที่บ้านหัวเลืออาบน้ำเปล้า หลวบ ซึ่งมีคุณสมบัติแก้ผื่นคันลดการอักเสบ. ส่วนการดื่มน้ำ เปล้าก่อนอาบ จากการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมุนไพร พบร่วม หัวใจกับน้ำเปล้าหลวบมีรีสอร์วัน, มีสูตรพคุณบำรุงร่างกาย และกระจายลม. น้ำต้มไม่ฝางเป็นยาบำรุงโลหิต. หน่อปูเลย แก้ห้องผูก และเหง้าช่วยขับลม. ส่วนสมุนไพรที่ใช้ทางพบร่วม คือใช้มันและไฟลเหมือนกันซึ่งตามสรรพคุณมีความสามารถ ช่วยเชื้อเบคทีเรีย และไฟลเหมือนกันซึ่งตามสรรพคุณมีความสามารถ ช่วยลดอาการบวมได้ จึงเป็นการใช้ สมุนไพรเพื่อจุดประสงค์เดียวกันกับตำรับอื่น.

๔. การเข้าเล้าเป็นการอบสมุนไพร มีลักษณะคล้ายกับการนั่งถ่าน แต่การเข้าเล้าที่บ้านหัวเสือใช้หินร้อน และใช้เพียงน้ำปูเลย์หยดลงบนก้อนเล้า และยืนคร่อมก้อนเล้า, ต่างจาก การนั่งถ่านที่ใช้ผิวมะกรูดตากแห้ง ว่า嫩 ว่าวนางคำ ไฟล ขี้มันอ้อย ชานหมาก ชะลูด ขี้มันผง ใบหนาด หันให้ลับเอียด เอาไปปีตากเดด เวลาใช้ให้หยิบที่ละหนึ่งหยิบมือ โรยบนเตาไฟ ขนาดเล็ก เพื่อให้เกิดควันลอยขึ้นรวมกันของผู้ที่อยู่ไฟ, และมี วัตถุประสงค์เพื่อสมานแผลบริเวณฝีเย็บและขับน้ำคาวปลา ให้มีอนันต์.

๕. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดของบ้านหัวเสือ มี ลักษณะการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหรือผสมผสานทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ ตามแบบการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ ประกอบด้วยด้านพิธีกรรมบำบัด เช่น การไหว้และการลามะ' เต้าไฟช่วยให้จิตใจสบาย, ด้านกายภาพบำบัด ได้แก่ การผิงไฟช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต, สมุนไพรบำบัด ได้แก่ การอาบน้ำต้มเปล้า การดีม่น้ำปูเลย, ด้านอาหารบำบัด ได้แก่ การดองอาหารและอาหารที่มีคุณสมบัติเย็น และ พฤติกรรมบำบัดได้แก่ การแต่งกายให้ร่างกายอบอุ่น และไม่ ออกจากบ้านในช่วงของการอยู่เดือนหรืออยู่ไฟ.

ดังนั้น การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดของชุมชนบ้าน หัวเสือจึงมีลักษณะสอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องดุลยภาพแห่ง ชาติทั้ง ๔ คือ มีการอยู่ไฟ, ห้ามอาบน้ำเย็น, ห้ามดื่มน้ำเย็น เพื่อการเลี้ยงเลือดจากการคลอดทำให้ชาติไฟเลี้ยงสมดุล, ให้ กินสมุนไพรช่วยย่อยอาหาร และขับลม, งดอาหารและลงทำให้ ชาตุลมสมดุลขึ้น. นอกจากนี้ พิธีกรรมหลายอย่าง เช่น การ ไหว้และการลามะเตาไฟ, การดีมน้ำเปล้าอาเค็ด และ พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็กแรกคลอด เช่น ผู้ก้าวมือ และพิธี ห่วงข้า แสดงให้เห็นว่าymb มีความเชื่อในเรื่องเหนือธรรมชาติ แห่งอยู่. ส่วนการเลือกใช้ชนิดของสมุนไพรและพื้นสำหรับ อยู่ไฟน่าจะมีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศของท้องถิ่นเหมาะสม กับการเจริญของพืชเหล่านั้น จึงเลือกใช้สีบุตต์อันมาเป็นจุด เอกลักษณ์ของท้องถิ่น.

อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดที่บ้าน หัวเสือเป็นการดูแลโดยญาติพี่น้องและสีบุตต์อันเป็นภูมิปัญญาในครอบครัวไม่ใช่หมอยาเมือง. ดังนั้น การปฏิบัติบางอย่างจึง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติสีบุตต์อันมาในกลุ่มเครือญาติ โดยผู้ปฏิบัติไม่ สามารถอธิบายที่มาของการปฏิบัติได้ในเชิงเหตุและผลได้

ข้อเด่นนัก ประกอบกับความนิยมคลอดลูกที่โรงพยาบาล การ ปฏิบัติหลังคลอดแบบพื้นบ้านจึงลดน้อยลงไป เพราะหมู่ที่โรงพยาบาลห้ามไว้ เช่น ห้ามอยู่ไฟเพื่อการอยู่ไฟจะมีความมาก เมื่อกลุ่มสูดหายใจอากาศเข้าไปจะเป็นอันตราย, ไม่ให้แม่กิน หน่อปูเลย์ต้ม เพราะจะทำให้เด็กตัวเหลือง, ให้พาเด็กไปรับ แสงเดดตอนเช้า ๆ เวลาเจ็ดโมง, ไม่ควรอยู่ในห้องนอนครบเดือน และให้กินอาหารที่บำรุงร่างกาย. ถ้ากินข้าวกับเกลือคั่ว หรือ ข้าวกับน้ำพริกจะทำให้ขาดสารอาหาร.

## ข้อคิดเห็น

๑. แนวคิดในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาค เหนือในเรื่องดุลยภาพแห่งชาติ เป็นเรื่องที่ยอมรับกันในวงการ 医药แผนตะวันออกว่าสามารถช่วยพื้นฟูสุขภาพของหญิง หลังคลอดได้. หลักการที่นำมาใช้แต่เดิมสามารถนำมาปรับใช้ ให้เหมาะสมกับเครื่องมือเครื่องใช้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น การ ใช้แหล่งความร้อนอื่นแทนแม่เตาไฟเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพ บ้านเรือนในปัจจุบัน, การอาบสมุนไพรและอบสมุนไพร ควร พัฒนาให้อยู่ในรูปแบบที่ใช้ได้ง่าย หรือจัดให้มีบริการที่เข้าถึง ได้ง่าย และค่าบริการเหมาะสม.

๒. ควรมีการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลหญิง หลังคลอดแบบพื้นบ้าน ให้เยาวชนได้รับรู้ เข้าใจวิธีการ ความ หมาย และเห็นคุณค่าภูมิปัญญาของบรรพชน และนำมาปรับ ใช้อย่างเหมาะสม.

## เอกสารอ้างอิง

- ก. กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย. รวมบทความวิชาการการแพทย์ แผนไทย. กรุงเทพฯ : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๔๘.
- ก. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลสุขภาพตั้งแต่คลอด. ใน : ลือชัย ศรีเงินยง, ทวีทอง แหงสวัสดิ์ (บรรณาธิการ). ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่คลอด. กรุงเทพฯ : ศูนย์ศึกษานโยบายคณลักษณะสังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๓๓.
- ก. โภมาตระ จึงเสดียรพัพย์. ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย. กรุงเทพฯ : ดีซีรี; ๒๕๓๓.
- ก. โภมาตระ จึงเสดียรพัพย์. แนวคิดไทยเรื่องการเจ็บไข้ได้ป่วย. กรุงเทพฯ : ดีซีรี; ๒๕๓๓.

๕. ลภาพรรณ พันธุพิพัฒน์ (ผู้แปล). Muecke MA. โรคคลมของชาวเหนือ กับการแพทย์แผนปัจจุบัน. ใน: เบญจฯ ยอดดำเนิน, จรวรยา เศรษฐ์-นุเคร, ฤทธยา อาชวนิจกุล (บรรณาธิการ). ทฤษฎีและศาสตร์คีกษาทางสังคมวิทยาศาสตร์เชิงวิทยาการแพทย์. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; ๒๕๕๓.
๖. เครื่อข่ายหมอดังนน. องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นล้านนา และฐานความรู้ของร่างกายที่สัมพันธ์กับลัมผัสดังทั้ง ๖. เชียงใหม่ : มูลนิธิพัฒนาศักยภาพชุมชน; ๒๕๔๗.
๗. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, มาลดา ไชยอนง. การศึกษาพฤติกรรมการอุดอาหารแสลงของหมิงหลังคลอด. กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย ๒๕๕๗.
๘. ไทย กระวงสาอราณสุข; ๒๕๔๓.
๙. หมอกุ๊. การปฏิบัติดนในระยะหลังคลอด. ค้นเมื่อ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, จาก <http://www.thaiclinic.com/postdelivery.html>
๑๐. สถาบันการแพทย์แผนไทย. การดูแลสุขภาพหลังคลอด. ค้นเมื่อ ๒๑ กันยายน ๒๕๔๙, [http://ittm.moph.go.th/data\\_articles/t2.htm](http://ittm.moph.go.th/data_articles/t2.htm).
๑๑. เอกชัย วัฒนาปัญญาภูด. อุปไฟ. ค้นเมื่อ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๐, จาก <http://www.clinicrak.com>.
๑๒. สันติสุข ศิริกนติ (ผู้สร้าง). อุปไฟ อีกทางเลือกของการดูแลหลังคลอด. 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