

บทความวิชาการ

การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย Health Promotion for Postpartum Mothers with Thai Traditional Medicine

ชูศรี มโนการ*

Chusri Manokarn

*วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ กรุงเทพฯ 10230

*Boromarajonani College of Nursing, Nopparat Vajira, Bangkok, 10230 Thailand

Corresponding author, E-mail: Chusri@bcnnv.ac.th

Received: February 26, 2021; Revised: June 20, 2021; Accepted: November 17, 2021

บทคัดย่อ

ในระยะหลังคลอด มารดามีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การที่มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเป็นอย่างดี โดยการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยนั้น พยาบาลควรมีองค์ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของมารดาหลังคลอด รูปแบบและวิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้านต่าง ๆ เช่น การอยู่ไฟ การนวดไหล การทาบหม้อเกลือ การประคบพืชสมุนไพรไทย การเข้ากระโจม การนั่งถ่าน และการนวดหลังคลอด โดยใช้ภูมิปัญญาไทย และทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อช่วยให้มารดาหลังคลอดฟื้นตัวได้เร็ว น้ำคาวปลาออกได้ดี น้่านมไหลดี ช่วยให้การคลอดและบุตรมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงกลับเข้าสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ มารดาหลังคลอด การแพทย์แผนไทย

Abstract

In postpartum period, the mothers have to change for physical, mental, emotional and social. They should have been caring for the physical and mental health as well by the health promotion for postnatal mother with Thai traditional medicine. Nurses should be knowledgeable about the changing in postpartum mothers, forms and methods of promoting health in the postpartum period. Such as the fire, Na Plai, salty pot, herbal compress, herbal tent, sitting charcoal, and postpartum massage. The all use Thai wisdom resources available locally applied correctly and appropriately for caring postpartum mothers to recover. Lochia is released well, the milk flows well, helping postpartum

mothers and babies have been complete healthy, and including the organs can change to the original condition quickly.

Keywords: Health promotion, Postpartum mothers, Thai traditional medicine

บทนำ

ระยะหลังคลอด ร่างกายจะมีการฟื้นฟูสภาพภายหลังการคลอดให้เข้าสู่สภาพปกติได้เอง โดยมดลูกจะมีขนาดเล็กลงเท่าก่อนตั้งครรภ์ เมื่อรับประทานอาหารได้ตามปกติร่างกายก็จะมีเรียวแรง ผิวพรรณสดใส โดยต้องใช้เวลาในการพักฟื้น แต่อาจพบสิ่งที่ไม่คาดหลังคลอดไม่พึงปรารถนาได้ เช่น น้ำนมไหลออกน้อย น้ำคาวปลาไม่ออกตามปกติ มีไขมันหน้าท้องมาก ผิวหน้าตกรูขี้แรดดำ ผิวหนังบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบลำไส้ ผิวหนังหย่อนยาน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามหลังน่อง รวมถึงอาการที่อ่อนล้า ไม่กระปรี้กระเปร่า บางรายเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งจะมีอาการหนาวสั่น เมื่อเจอลมฝน นานวันเข้าก็กลายเป็นผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่บ่อย ๆ สิ่งเหล่านี้จะถูกถ่ายทอดด้วยการบอกเล่าจากรุ่นสู่รุ่น ประกอบกับมีความเชื่อตามวัฒนธรรมเดิมที่รุ่นแม่ ยาย ย่า บอกกล่าวว่า ถ้าได้อยู่ไฟแล้วจะทำให้ร่างกายแข็งแรง และส่งผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการแพทย์แผนไทยและการบริหารมารดาหลังคลอดในชุมชนภาคกลาง¹ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นมารดาหลังคลอดทุกรายเชื่อ และได้รับความรู้เรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดมาจากสตรีในครอบครัวสายตรง ได้แก่ แม่ ยาย ญาติผู้ใหญ่ มีการปฏิบัติตามความเชื่อที่ยังสืบต่อถึงปัจจุบันว่า การอยู่ไฟทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี และมดลูกเข้าอู่ มีการประยุกต์วิธีการอยู่ไฟตามแบบเดิมในบริการสาธารณสุขแผนปัจจุบัน ผลการศึกษาจากบุคคลสำคัญยืนยันได้ว่าการอยู่ไฟเป็นวัฒนธรรมไทยที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เพื่อช่วยให้มารดาหลังคลอดฟื้นฟูสุขภาพภายหลังการตั้งครรภ์และการคลอด ส่วนความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ

หลังคลอด มี 5 เรื่อง คือ 1) นั่งถ่าน 2) เข้ากระโจม อบสมุนไพร 3) นวดตัว 4) ประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร 5) ทับหม้อเกลือ รวมถึงการอยู่ไฟ² ดังนั้นมารดาหลังคลอดจึงต้องหาวิธีการฟื้นฟูร่างกายให้กลับเข้าสู่สภาพปกติโดยเร็ว

การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด มักใช้วิธีการดูแลตนเองโดยอาศัยภูมิปัญญาไทย ซึ่งเป็นเรื่องที่มีมาช้านานแล้ว ทั้งในเรื่องการใช้สมุนไพรไทย พืชบ้าน การนวดไทย การอบสมุนไพรไทย การอยู่ไฟ การประคบสมุนไพรไทย การเข้ากระโจม และการทับหม้อเกลือ จากการทบทวนวรรณกรรมมีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการใช้แพทย์แผนไทย เช่น การทับหม้อเกลือด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยในหญิงหลังคลอดมีประสิทธิผลในการลดลงของระดับมดลูก ขนากรอบเอว และระดับความเจ็บปวด รวมถึงช่วยให้น้ำคาวปลาเข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น³ การอยู่ไฟซึ่งเชื่อว่าเป็นการปรับสมดุลตามหลักทฤษฎีธาตุ ประกอบด้วย การนั่งหรือนอนผิงไฟ เข้ากระโจม อบสมุนไพร การนั่งถ่าน การทับหม้อเกลือ การนวดประคบ และการรับประทานอาหาร โดยมารดาหลังคลอดสามารถเลือกและปรับวิธีการอยู่ไฟ ตามความเชื่อที่ครอบครัวได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม และความสะดวก ปัจจุบันสามารถเลือกใช้การอยู่ไฟทั้งจากสถานบริการของรัฐหรือปฏิบัติเองที่บ้าน เพื่อการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด⁴ และจากความคิดเห็นของหญิงตั้งครรภ์ต่อการบริการด้านการแพทย์แผนไทยสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่เคยใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทยสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ร้อยละ 85.70 เห็นว่าการให้บริการด้านการแพทย์แผนไทยช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดา

หลังคลอด ทำให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 88.10 มีความต้องการที่จะใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทยภายหลังการคลอดบุตรในครรภ์ปัจจุบัน ร้อยละ 78.40 เลือกที่จะใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทยภายหลังการคลอดบุตรตามชุดบริการกิจกรรมหลัก 5 ขั้นตอน คือ การนวดไทย การประคบสมุนไพร การทบทวนหม้อเกลือ การอบสมุนไพร/การเข้ากระโจม การแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด⁵ อีกทั้งหญิงตั้งครรภ์มีทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้บริการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย⁶ การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย จึงเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่จะช่วยทำให้มารดาหลังคลอดนั้นมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ลดภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอด เป็นการช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ขบ้น้ำคาวปลา ลดอาการคัดตึงเต้านม ทำให้ร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะสมดุลและเข้าสู่ปกติได้เร็วขึ้น

การแพทย์แผนไทยกับการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

การคลอดบุตรในสมัยก่อนถือเป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะการแพทย์ยังไม่เจริญก้าวหน้า มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตทั้งมารดาหลังคลอดและบุตรสูง ดังนั้น การตั้งครรภ์แต่ละครั้งต้องมีการปฏิบัติตนเป็นอย่างดี มีข้อห้าม ข้อปฏิบัติต่าง ๆ มากมาย เป็นการป้องกันตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด และหลังคลอดเพื่อให้มารดาหลังคลอด และบุตรมีชีวิตรอดปลอดภัย มีสุขภาพที่แข็งแรง นอกจากการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันแล้วยังมีทางแพทย์แผนไทยที่เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แม้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันจะเป็นการแพทย์กระแสหลัก มีการพัฒนาด้านวิชาการ และเทคโนโลยีทางการแพทย์อย่างต่อเนื่อง แต่ก็พบว่า ยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนในการดูแลสุขภาพได้ครอบคลุม⁷ ซึ่งข้อจำกัดของการแพทย์แผนปัจจุบันที่ไม่สามารถกระจายการให้บริการได้อย่างทั่วถึง และเสมอภาค เนื่องจากเครื่องมือราคาแพง ขาดแคลน

บุคลากร ค่าใช้จ่ายที่สูง จากที่กล่าวมาจึงมีการสนับสนุนให้นำการแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพอีกทางหนึ่ง อีกทั้งยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณอีกเป็นจำนวนมากที่ยังให้บริการในปัจจุบัน และต้องการพัฒนา ซึ่งยาแผนโบราณยังมีบทบาทในการเลือกใช้ของประชาชนที่ต้องปรับปรุงคุณภาพ⁸

การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย หรือเรียกว่าการอยู่ไฟ⁹ เมื่อหลังจากการคลอดบุตร จะทำให้ธาตุในร่างกายทั้งสี่ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เกิดการเสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟจะส่งผลให้มารดาหลังคลอดไม่สบายตัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลียหรืออาจมีอาการคัดตึงเต้านมร่วมด้วย ซึ่งการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดเป็นการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ขบ้น้ำคาวปลา ลดอาการคัดตึงเต้านม ทำให้ธาตุทั้งสี่ในร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะสมดุล⁹ อีกทั้งวัฒนธรรมท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดยังคงมีความเชื่อ และใช้แบบแผนการดูแลสุขภาพตนเอง โดยอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้าน การปฏิบัติแบบผสมผสานแพทย์แผนไทย โดยความช่วยเหลือของครอบครัวและหมอฟันบ้าน แต่ยังคงความขัดแย้งด้านความคิด และด้านปฏิบัติการในการบริการการคลอดแผนปัจจุบัน¹⁰

สตรีตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมสุขภาพตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะหลังคลอดอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สุขภาพมารดาหลังคลอดและบุตรแข็งแรง การแพทย์แผนไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแก่มารดาหลังคลอด ทั้งในภาวะที่ร่างกายปกติ หรือเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยก็ใช้กรรมวิธีในการรักษา เช่น การใช้ยาพิษสมุนไพรไทย การบีบนวด การอบพิษสมุนไพรไทย การประคบพิษสมุนไพรไทย เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ปฏิบัติสอดคล้องกับวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของคนไทยในการดูแลสุขภาพแห่งสุขภาพ หากมองย้อนกลับไปในอดีตแล้ว พบว่ามารดาหลังคลอดสมัยก่อนแม้มีบุตรมากแต่กลับมีสุขภาพที่แข็งแรง โดยมีน้อยรายที่ได้รับผลกระทบ

จากภาวะหลังคลอด ซึ่งแตกต่างกับมารดาหลังคลอดในปัจจุบันที่คลอดได้ไม่นานก็ต้องกลับไปทำงานต่อเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ การใส่ใจกับสุขภาพของตนเองจึงไม่มากเท่ากับคนในสมัยก่อน ทำให้มารดาหลังคลอดในยุคปัจจุบันมักมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่ออายุย่างเข้าสู่ปัจฉิมวัย (วัยผู้ใหญ่) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การผดุงครรภ์ไทยกลับเข้ามามีบทบาทอย่างโดดเด่นอีกครั้งในการให้การฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอด และคาดว่าจะยิ่งทวีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ ต่อไปในอนาคต¹¹

ดังนั้น การแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นวิธีการทางภูมิปัญญาไทยจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สำคัญในการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอดในยุคปัจจุบัน โดยสามารถช่วยเหลือในส่วนของอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า หน้ามืดตาลาย อาการปวดเมื่อย ปวดระบมตามข้อกระดูก สะโพก ต้นขา บ่า สะบัก อาการเจ็บมดลูก น้ำคาวปลาไม่ออก กระบังลมหย่อน หน้าท้องยื่น เจ็บแผลฝีเย็บ ช่องคลอด ปวดขัดเวลาปัสสาวะ อาการคัดเต้านม นม้นน้อย ผิวหนังเป็นคราบดำบริเวณรักแร้ ซอกคอ สะโพก ก้น ขาหนีบ ท้องลาย และสะโพกลาย ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง บุตร พร้อมทั้งครอบครัวดี มีความอบอุ่นและมั่นคงยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายเนื่องจากภูมิปัญญาไทยหาง่าย และราคาถูก⁷

การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยหมายถึง พฤติกรรมที่มารดาหลังคลอดปฏิบัติ เพื่อการฟื้นฟู ส่งเสริม ป้องกัน รักษาสุขภาพในระยะหลังคลอด (45 วัน ตามความหมายทางการแพทย์แผนปัจจุบัน) มักใช้วิธีการดูแลตนเอง โดยอาศัยภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด อุปรณ์ต่าง ๆ สามารถหาได้ในบ้านหรือในชุมชนเอง ขึ้นอยู่กับวิธีการเลือกใช้รูปแบบ และวิธีการก็ปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน

ได้แก่ การอยู่ไฟ การนวดไหล การพันหม้อเกลือ การประคบด้วยพืชสมุนไพรไทย การเข้ากระโจม การอบด้วยพืชสมุนไพรไทย และการอาบด้วยพืชสมุนไพรไทย การนั่งถ่าน และการนวดหลังคลอด¹² ในการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดแต่ละประเภทจะมีทั้งข้อปฏิบัติ และข้อห้ามดังต่อไปนี้¹³

ข้อปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย ในมารดาหลังคลอดธรรมชาติ (คลอดเอง) หลังจากคลอดแล้ว 7 - 10 วัน สามารถทำได้เลย ถ้าไม่มีอาการอ่อนเพลียจากการคลอดบุตร และแผลบริเวณช่องคลอดแห้งสนิท และในมารดาหลังผ่าตัดคลอด สามารถทำได้หลังจากการผ่าตัดคลอดแล้ว 30 - 45 วัน หรือจนกว่าแผลผ่าตัดจะหายและแห้งสนิท สำหรับข้อห้ามในการปฏิบัติตามวิธีการแพทย์แผนไทยคือ เมื่อมารดาหลังคลอดมีอาการดังต่อไปนี้ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส แผลผ่าตัดยังไม่แห้งสนิท มีอาการอ่อนเพลียรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ แพทย์แจ้งว่า มดลูกลอยตัว มดลูกยังไม่เข้าสู่

ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย หากได้ทราบถึงรูปแบบ และวิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยที่ถูกต้อง จะทำให้มารดาหลังคลอดสามารถปฏิบัติได้อย่างมั่นใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รูปแบบและวิธีการทางการแพทย์แผนไทยในการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟ หมายถึง การที่มารดาหลังคลอดนอนบนกระดานแผ่นเดียว มีไฟก่อไว้ข้างล่างพอร้อน (การอยู่ไฟญวน) หรืออาจใช้เตาไฟวางไว้ข้าง ๆ ไม่กระดาน โดยความร้อนจากเตาไฟจะไม่ผ่านหลังโดยตรง (การอยู่ไฟกระดาน) การอยู่ไฟสามารถปฏิบัติได้ในมารดาหลังคลอดปกติแล้ว 7 วัน ส่วนมารดาที่คลอดบุตรโดยวิธีการผ่าตัดออกทางหน้าท้อง จะสามารถอยู่ไฟได้หลังคลอดไม่น้อยกว่า 30 วัน การอยู่ไฟควรทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า 7 วัน

ประโยชน์ของการอยู่ไฟ คือ ช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลดี ขับของเสียหรือสารมีพิษออกจากร่างกาย ทำให้แผลแห้งเร็ว มดลูกหดตัวเร็วขึ้น ส่งผลให้มดลูกเข้าอู่ได้ง่าย ช่วยล้างคราบเหนียวโคล คราบสกปรกได้ดี ทำให้ผิวพรรณผุดผ่องสดใส ลดจุดต่างตามซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง พื้นตัวเร็วขึ้น ช่วยการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยเรื่องอาการหนาวสั่น ทำให้มารดาหลังคลอดมีน้ำนมไหลออกมาดี ลดการคัดตึงของเต้านม ช่วยรุมตาทำให้ดวงตาไม่พร่ามัว เป็นการยืดอายุของสายตาให้มีประสิทธิภาพ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขจัดของเสีย และลดไขมันส่วนเกิน ปรับสภาวะร่างกายให้สมดุล เพื่อเป็นการป้องกันกลุ่มอาการแทรกซ้อนเมื่อเข้าสู่วัยทอง^{7,14} ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ: กรณีศึกษาที่บ้านหัวเสือ ตำบลหัวเสือ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง พบว่า การอยู่ไฟด้วยการฝังไฟจากแม่เตาไฟ พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับแม่เตาไฟแต่งกายมิดชิดให้ร่างกายอุ่น ไม่ออกนอกชายคา งดอาหารแสลงในช่วงอยู่ไฟ รูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดนี้มีพื้นฐานมาจากความเชื่อเรื่องดุลยภาพของธาตุ เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแบบการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ และมีการใช้ชนิดสมุนไพรที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศน์ของท้องถิ่น¹⁵

การนวดไฟ

โดยใช้เหง้าโพลตาให้ละเอียดผสมเกลือเอาผ้าห่อ นำไปนึ่งให้ร้อนหรือใช้ลูกประคบหนึ่งให้ร้อนแล้ววางลงกับพื้น ให้มารดาหลังคลอดนั่งลงบนห่อผ้าหรือลูกประคบ โดยให้ผีเย็บตรงกับห่อโพลหรือลูกประคบ ถ้ายังร้อนอยู่ให้ใช้ผ้ารองนั่งอีกชั้น นั่งทับไปจนกว่าห่อโพลหรือลูกประคบจะเย็นลง แล้วนำไปนึ่งใหม่ ในวันหนึ่ง ๆ สามารถทำได้หลายครั้ง การนวดไฟมักจะทำในช่วงที่อยู่ไฟ สามารถปฏิบัติได้ในมารดาหลังคลอดปกติแล้ว 7 วัน สำหรับมารดาหลังคลอดที่คลอดบุตรโดยวิธีการผ่าตัดออกทางหน้าท้องจะสามารถทำได้หลังคลอดไม่น้อยกว่า 30 วัน โดยโพลมีสรรพคุณในการลดการอักเสบ และความร้อน

จะกระตุ้นให้เกิดการหดตัวของมดลูก ช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้ดี^{7,14}

การทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือ หมายถึง การนำเกลือสมุทรใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่าง ๆ ของมารดาหลังคลอด การทาบหม้อเกลือเริ่มจากนำสมุนไพร ได้แก่ โพล ว่านนางคำ ว่านขมิ้นมดลูก ไม่ต้องปลอกเปลือก หั่นและตำให้พอแหลก เคล้าด้วยน้ำ 3 ผสมกับการบูร วางลงบนผ้าที่จะใช้ห่อ นำใบพลับพลึงกรีดเอาเส้นกลางใบออกวางขวางสลับกันเป็นลักษณะสี่เหลี่ยม วางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ จากนั้นนำหม้อห่อหุ้มหรือหม้อดินขนาดเล็กใส่เกลือเม็ดตั้งไฟจนเม็ดเกลือแตก ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ยกหม้อเกลือวางลงบนใบพลับพลึง และสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ หลังจากนั้นห่อผ้าแล้วนำมาทาบบริเวณท้อง หลัง สะโพก และขา ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ ได้แก่ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้^{7,14} สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิผลการทาบหม้อเกลือในการดูแลสุขภาพหลังคลอด พบว่า การทาบหม้อเกลือมีประสิทธิผลช่วยลดระดับความปวดกล้ามเนื้อและปวดมดลูก มีผลต่อสีของน้ำคาวปลา ให้ความพึงพอใจสูง และไม่พบอาการแทรกซ้อน¹⁶

การประคบด้วยพืชสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพรไทย หมายถึง การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาโขลกคลุกรวมกันห่อเป็นลูกประคบ นำมาผ่านไอน้ำร้อน จะใช้ความร้อนที่พอดี ไม่ร้อนมากเกินไป จากนั้นนำมาประคบบริเวณหลัง ท้อง และขา โดยไม่ประคบด้วยแรงหนักเกินไป สมุนไพรที่ใช้ประคบในมารดาหลังคลอด จะประคบด้วยสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อน เช่น โพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด การบูร ระยะเวลาที่ใช้ในการประคบ โดยทั่วไปจะใช้เวลาในการประคบประมาณ 15 - 20 นาที ต่อการ

ประคบ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการเค็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง ประโยชน์ของการประคบด้วยสมุนไพรไทยในมารดาหลังคลอด ได้แก่ ช่วยบรรเทาอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และแก้ปวดเมื่อย ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยขับน้ำคาวปลา และมดลูกได้รับความอบอุ่น หน้าท้องยุบเร็ว การประคบที่บริเวณอกจะช่วยลดอาการคัดที่เต้านม ลดความเจ็บปวด และหลังให้นมได้ดี^{7,14} สอดคล้องกับการศึกษาความพึงพอใจของมารดาหลังคลอดต่อการใช้ถุงลั่นเพิ่มความร้อนที่เต้านม ผลการวิจัยพบว่าการประคบเต้านมด้วยถุงลั่นแดงเพิ่มความร้อนที่เต้านม ส่งผลให้มารดาส่วนใหญ่มีการไหลของน้ำนมมากขึ้น มีระดับความพึงพอใจของมารดามากที่สุดต่อการประคบเต้านม รวมถึงในรายที่มารดาเต้านมคัดตึงก็ช่วยให้เต้านมของมารดาบรรเทาอาการปวดหลังของน้ำนมดีขึ้น¹⁷ และการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ลูกประคบสมุนไพรกับการใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนมของมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลสกลนครพบว่า การใช้ลูกประคบสมุนไพรกระตุ้นการหลั่งน้ำนมช่วยให้มารดาหลังคลอดมีการหลั่งน้ำนมเร็วกว่าการใช้ผ้าชุบน้ำอุ่น¹⁸ เช่นเดียวกับงานวิจัย การประคบสมุนไพรเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนมในมารดาหลังคลอด พบว่า มารดาที่มารับบริการการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยวิถีไทยด้วยการนวดและประคบสมุนไพรนั้น ทำให้มารดามีอาการคัดตึงเต้านมลดลง น้ำนมไหลได้ดีขึ้น มีปริมาณน้ำนมมากพอในการเลี้ยงลูก อาการปวดเมื่อยลดลง มีความพึงพอใจในการเข้ารับบริการ ทำให้มารดาได้รับความสุขสบาย ผ่อนคลาย สามารถฟื้นตัวกลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว พร้อมทั้งจะเลี้ยงลูกด้วยนมของตนเองต่อไป¹⁹ ประกอบกับการศึกษาความพึงพอใจของมารดาหลังคลอดต่อการเข้าร่วมโครงการการบริบาลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย พบว่า ร้อยละ 69.23 การบริบาลมารดาหลังคลอดของโรงพยาบาลระโนด มีการให้บริการ 4 ด้าน ได้แก่

การนวดคลายกล้ามเนื้อ การประคบสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ และการอบไอน้ำสมุนไพร พบว่า มารดาหลังคลอดพึงพอใจในการให้บริการด้านการประคบสมุนไพรมากที่สุด ร้อยละ 53.84 รองลงมาคือการทาบหม้อเกลือ ร้อยละ 42.31 หลังการรับบริการจากการสอบถามมารดาหลังคลอด พบว่า การบริบาลมารดาหลังคลอดช่วยลดภาวะตึงเครียดภายในจิตใจแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)²⁰

การเข้ากระโจม การอบ และการอาบพืชสมุนไพรไทย

การเข้ากระโจม และการอบพืชสมุนไพรไทย มีหลักการเหมือนกัน คือ ต้มพืชสมุนไพรไทยให้เดือดแล้วเอาไอน้ำรมตัวโดยการเข้ากระโจม อาจทำเป็นท่อไม้ไผ่ต่อไอน้ำจากหม้อที่ต้มเดือดสอดเข้าไปในกระโจมหรือยกหม้อยาที่กำลังเดือดเข้าไปในกระโจมด้วย และค่อย ๆ เปิดฝาทึ่ละน้อยให้ไอน้ำพุ่งขึ้นรมหน้า การเข้ากระโจมเหมาะกับการใช้ในบ้านโดยประยุกต์อุปกรณ์ตามที่ได้ ทำได้ แต่อาจจะได้ผลไม่เต็มที่เพราะไอน้ำและความร้อนไม่สม่ำเสมอ ส่วนการอบไอน้ำต้องมีห้องอบหรือตู้อบ มีการควบคุมอุณหภูมิจะมีผลต่อร่างกายดีกว่า ซึ่งใช้งบประมาณสูงกว่า แต่ในปัจจุบันหาใช้บริการได้ตามร้านเสริมสวย คลินิกแพทย์แผนไทย สปา ฯลฯ มักจะทำในตอนเช้ามีดหรือในตอนเย็นวันละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที การปฏิบัติที่สะดวกที่บ้านมีวิธีการดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การอบตัวด้วยสมุนไพรไทย ขั้นตอนที่ 2 การประคบตัวด้วยลูกประคบสมุนไพรไทย และขั้นตอนที่ 3 การอาบน้ำด้วยน้ำสมุนไพรไทย

สมุนไพรไทยที่ใช้มี 4 กลุ่ม คือ 1) สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยช่วยรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย อาการหวัดคัดจมูก เช่น ไพล ขมิ้นชัน มะกรูด 2) สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว กลุ่มนี้จะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ช่วยชะล้างสิ่งสกปรก และเพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น ใบมะขาม และใบหรือฝักส้มป่อย 3) เป็นสารหอมที่ระเหยได้เมื่อถูกความร้อน เช่น พิมเสน การบูร ช่วยแต่งกลิ่น บำรุง

หัวใจ ทำให้สดชื่น 4) สมุนไพรที่ใช้เฉพาะโรค เช่น ผื่นคันใช้เหือกปลาหมอ ปวดเมื่อยใช้เถาวัลย์เปรียง กระวานแก้เจ็บตา ตาและ จากตัวยาสมุนไพรหลายชนิด และความร้อนจากไอน้ำจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และกลิ่นสมุนไพรช่วยเพิ่มความสดชื่น หายใจโล่ง สบายตัวมากยิ่งขึ้น

การอาบสมุนไพรไทย เมื่อเสร็จจากการเข้ากระโจมแล้ว จะนำน้ำต้มสมุนไพรนั้นไปผสมน้ำใช้อาบ เพราะมารดาหลังคลอดหลังการคลอดบุตรจะมีกลิ่นตัวที่คาว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากที่คลอดเสร็จใหม่ ๆ ก็จะมีเลือดเปื้อนตามร่างกาย จึงจำเป็นต้องอาบน้ำเพื่อชำระล้างคราบเลือด ทำให้ร่างกายมีกลิ่นหอมของสมุนไพร ซึ่งอาจจะใช้น้ำต้มสมุนไพรตามสูตรของยาที่เข้ากระโจมก็ได้ หรือจะใช้เพียงตะไคร้อย่างเดียว หรือจะใช้ใบมะขาม ใบสาวหลง ใบชะลูด ใบแจง มารวมกันต้มน้ำอาบก็ได้ เมื่ออาบเสร็จแล้วก็จะเช็ดตัวให้แห้งสนิท โดยไม่ต้องใช้น้ำเปล่าอาบตัวอีก สำหรับน้ำต้มสมุนไพรไทยถ้ายังมีเหลือก็จะนำไปใช้แช่เท้า และแกะเอาสมุนไพรจากลูกประคบมาขัดตามขาและเท้า บรรเทาอาการปวดเมื่อยที่ขาได้ด้วย ประโยชน์ของการเข้ากระโจมและการอบพิษสมุนไพรไทย ได้แก่ ช่วยการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ทำให้สดชื่น แจ่มใส คลายความเครียด ช่วยทำให้อุณหภูมิของร่างกายมีความอบอุ่น ความร้อนจากไอน้ำทำให้รูขุมขนเปิด เหงื่อถูกขับออกมาทางผิวหนัง ช่วยลดน้ำหนักได้ และสิ่งสกปรกถูกขับออกมา ช่วยให้ทางเดินหายใจชุ่มชื้น ลดการอักเสบ และบวมที่เยื่อทางเดินหายใจตอนบน ลดการระคายเคืองในลำคอ ช่วยละลายเสมหะ ช่วยคลายเส้นเอ็น บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาการปวดศีรษะ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มีดลูกหดตัวเข้าเร็วขึ้น พื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรง กล้ามเนื้อกระชับ คีณสภาพร่างกายให้เป็นปกติเร็วขึ้น ช่วยให้ตาไม่ฝ้าฟางหรือพร่ามัว^{7,14} สอดคล้องกับการศึกษาของศูนย์อนามัยแม่และเด็กในภูมิภาคต่าง ๆ เช่น ศูนย์อนามัยแม่และเด็ก

จังหวัดขอนแก่น จังหวัดราชบุรี และสถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ศึกษาการงดอาหารแสงของหญิงหลังคลอดในชุมชนชาวไทย บ้านกุดหว้า อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า หญิงหลังคลอดยังมีการดูแลหลังคลอดที่เรียกว่า อยู่คำ ซึ่งมีคำร้อนและคำเย็น ทุกราย คำร้อนคือ การนอนผิงไฟ ต้มน้ำต้มสมุนไพรร้อน อาบน้ำร้อน นึ่งใบเปิ้ล้า ประคบหน้าท้อง การล้างช่องคลอด งดอาหารแสง กินยาสมุนไพร ฯลฯ ส่วนคำเย็นคือ ใช้สมุนไพรหลังคลอดเพื่อขับเหงื่อ และป้องกันการแสดงอาการปฏิบัติตัวอื่น ๆ เป็นไปตามปกติ²¹

การนึ่งถ่าน

การนึ่งถ่านเป็นวิธีการมบริเวณผิแผลเย็บของมารดาหลังคลอด โดยการโรยผงยาสมุนไพรลงบนถ่านที่ติดไฟที่อยู่ในหม้อหุงต้ม แล้วปิดปากหม้อด้วยกะลาตาเดียว นำไปวางด้านใต้ที่นึ่ง ที่ได้เจาะตรงกลาง ความร้อน และควันสมุนไพรจะพุ่งขึ้นมาสัมผัสบริเวณแผลเย็บ ช่วยให้ผิเย็บ และช่องคลอดแห้ง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ การติดเชื้อในช่องคลอด และความร้อน จะช่วยให้มดลูกหดตัว น้ำคาวปลาออกได้ดี ช่วยทำให้ผิเย็บ และช่องคลอดแห้งเร็ว^{7,14}

การนวดหลังคลอด

ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มจะเกิดอาการปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หลัง น่อง สะโพก บ่า ต้นคอ หรือบางคนอาจจะปวดเมื่อยทั้งตัว โดยเฉพาะคนที่หน้าท้องใหญ่ ทารกมีขนาดโตมากจะทำให้ปวดบริเวณหลัง และสะโพกมากด้วย ซึ่งในขณะนั้นส่วนใหญ่มจะไม่นวดเนื่องจากเกรงว่าจะทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด หลังจากคลอดแล้วมารดาหลังคลอดส่วนหนึ่งอาการปวดจะหายไป แต่ก็มีบางคนที่ยังมีอาการปวดอยู่ จึงต้องใช้การนวดเพื่อการบรรเทาหรือลดอาการปวด

การนวดสำหรับมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบา ๆ ไม่แรงนัก และไม่มีการดัดดึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ และระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้องเพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน คือ มดลูก

ที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้น จึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการประคบสมุนไพรด้วย โดยจะมีท่านวดที่เรียกว่าการนวดเข้าตะเกียบ เนื่องจากการนวดหลังคลอดจะมีอาการขัดสะโพก และขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกราน ในช่วงตั้งครรภ์ และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ได้เอง ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น ต้องเป็นผู้ชำนาญเท่านั้นที่สามารถทำให้กับการนวดหลังคลอดได้ เพราะถ้าไม่มีความชำนาญอาจทำให้เกิดการอักเสบของข้อต่อได้ สำหรับการนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดหลังคลอดมักมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาจเนื่องจากการคลอดบุตร และการดูแลบุตร ส่วนมากจะมีอาการปวด บ่า คอ หลัง การนวดจะช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดอาการคัดตึงเต้านม^{7,14} สอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิผลของการนวดไทยแบบราชสำนัก และการประคบด้วยสมุนไพรในการลดอาการปวดหลัง ในระยะหลังคลอดช่วงแรก พบว่า หญิงหลังคลอดมีระดับอาการปวดหลังลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความพึงพอใจต่อผลการบำบัดรักษาด้วยการนวดไทยแบบราชสำนัก และการประคบด้วยสมุนไพร ร้อยละ 82.00²²

บทบาทของพยาบาลในการนำการแพทย์แผนไทยไปใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

บทบาทของพยาบาลในการนำการแพทย์แผนไทยไปใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีองค์ความรู้ทั้งเรื่อง การแพทย์แผนไทย รูปแบบ วิธีการ ข้อดีข้อเสีย และประโยชน์ของการปฏิบัติแต่ละประเภท รวมทั้งความรู้ด้านกายวิภาค และสรีรวิทยาของมารดาหลังคลอด และความรู้ทั่วไปของการแพทย์แผนไทย โดยบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดมีดังนี้²³

1. การส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างศักยภาพของบุคคล เป็นการดำเนินการเพื่อให้ได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนได้รับข้อมูลอย่างทั่วถึง มีทักษะในการดำเนินชีวิต และมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การสร้างความตระหนัก โดยการสร้างความตระหนักในการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอันตรายของสิ่งแวดล้อม การสร้างการรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมที่ดี การลดพฤติกรรมเสี่ยง การป้องกันโรค และการสร้างการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการอยู่อาศัย ตระหนักถึงการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของตน นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ การสร้างความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ความเป็นเหตุเป็นผลของพฤติกรรมกับผลลัพธ์สุขภาพ การให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ทักษะที่จำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การจัดการความเครียด การดูแลตนเองและครอบครัว รวมทั้งการส่งเสริมพัฒนาการ การเลี้ยงดูบุตร การจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการทำงานร่วมกับชุมชน องค์กรวิชาชีพในการดูแลสิ่งแวดล้อม บุคคล การสร้างกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

2. เป็นตัวกลางในการประสาน เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่ม/หน่วยงานต่าง ๆ ในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข ตีตลาดหน่วยงานด้านเศรษฐกิจ สังคม และสื่อมวลชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน

3. การให้คำชี้แนะและเป็นปากเป็นเสียงในเรื่องสุขภาพ และสิทธิเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณชน เพื่อสร้างกระแสทางสังคม และสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจได้กำหนดนโยบายในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ

จากบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อนำมาปฏิบัติกับมารดาหลังคลอดโดยใช้การแพทย์

แผนไทย พยาบาลจะมีบทบาทอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด เพื่อให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพที่ดี สามารถเลี้ยงบุตรได้เป็นอย่างดี บุตรมีความปลอดภัย มีการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข โดยการใช้การผดุงครรภ์ไทยในการตรวจ บำบัด แนะนำ และส่งเสริมสุขภาพหญิงมีครรภ์ การป้องกันความผิดปกติในระยะตั้งครรภ์ และระยะคลอด การดูแลและส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด และทารกในระยะหลังคลอด โดยสามารถช่วยเหลือในส่วนของการอ่อนเพลียเพลียแรง หน้ามืดตาลาย อาการปวดเมื่อย ปวดระบมตามแขนขา สะโพก ต้นขา บ่า สะบัก อาการเจ็บมดลูกน้ำคาวปลาไม่ออก กระบังลมหย่อน หน้าท้องยื่น เจ็บแผลฝีเย็บช่องคลอด ปวดขัดเวลาปัสสาวะ อาการคัดเต้านม น้ำนมน้อย ผิวน้ำเป็นคราบดำบริเวณรักแร้ ซอกคอ สะโพก ก้น ขาหนีบ ท้องลาย และสะโพกลาย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การผดุงครรภ์ไทยกลับเข้ามามีบทบาทอย่างโดดเด่นอีกครั้งในการให้การฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอด และคาดว่าจะยิ่งทวีความสำคัญมากขึ้นเรื่อย ๆ ต่อไปในอนาคต²⁴

บทสรุป

การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดนั้น มารดาหลังคลอดต้องคำนึงเสมอว่าในช่วงหลังคลอดร่างกายจะเพลียอ่อนล้า ดังนั้น จึงควรรอให้ร่างกายฟื้นตัวก่อนหรืออย่างน้อย 7 - 10 วันหลังคลอด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังคลอดบางรูปแบบ และวิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์

แผนไทย ได้มีการพัฒนาขึ้นตามยุคสมัยเพื่อความสะดวก และความเหมาะสมยิ่งขึ้น หากมีเวลา และความพร้อมจะกระทำทุกกิจกรรมก็ได้ แต่หากไม่มีเวลาเพียงพอก็สามารถเลือกทำตามความสะดวก และเหมาะสม อีกทั้งเรื่องของการโภชนาการหลังคลอดก็มีความสำคัญที่จะทำให้สุขภาพของมารดาหลังคลอดแข็งแรง และบำรุงน้ำนมให้มีปริมาณที่เพียงพอต่อบุตร การดูแลความงามและผิวพรรณด้วยพืชสมุนไพรไทย ซึ่งล้วนแต่เป็นวิธีการที่นำภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งสิ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพของมารดาหลังคลอด รวมทั้งบทบาทของพยาบาลในการนำแผนไทยไปใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม พยาบาลจึงมีบทบาทสำคัญในการดูแลส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดให้มีสุขภาพะที่ดี สามารถเลี้ยงบุตร และอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม เกิดคุณภาพแห่งชีวิตโดยมีการบูรณาการระหว่างการแพทย์แผนไทยกับการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุขอย่างเป็นระบบ จะทำให้มารดาหลังคลอดมีทางเลือกในการรับบริการด้านสุขภาพได้มากขึ้น ทำให้เกิดประโยชน์ในการใช้ศักยภาพของการแพทย์แผนไทยอย่างเต็มที่ ลดการพึ่งเทคโนโลยีทางการแพทย์ ยา และเวชภัณฑ์จากต่างประเทศ ซึ่งมีราคาแพง ดังนั้น การให้บริการแก่มารดาหลังคลอดจึงควรเป็นการบูรณาการระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นการเติมเต็มให้แก่มารดาหลังคลอด

เอกสารอ้างอิง

1. Jamjan L, Khantarakwong S, Hongthong S, Jampates N. Thai traditional medicine for postnatal mother in the community of central region. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014;15(2):195-202. (in Thai)

2. Kamutchat P, Phakkkham S, Sangvichian S. The practice of lying by the mothers after childbirth in Thai traditional medicine: a case study of Northeastern Thai people at Ban Dong Mafai, Suwannakhuha district, Nongbualamphu province [Dissertation]. Surin: Surin Rajabhat University; 2015. (in Thai)
3. Magnud P, Fachaiyaphum P, Pechjaturapa J. The effectiveness of Thai traditional medicine, Tub Moa Gluea, in postpartum care. *Journal of Health Science and Community Public Health* 2018;1(1):26-38. (in Thai)
4. Wansri U, Ketkaew S. Yu Fai: an alternative postpartum care. *Journal of Health Science Boromarajonani College of Nursing Sappasitthiprasong* 2017;1(3):1-11. (in Thai)
5. Yovatit J. Opinions of pregnant women on Thai traditional medicine services for postnatal rehabilitation in Chaophaya Abhaibhubejhr hospital [Dissertation]. Nakhonpathom: Silpakorn University; 2013. (in Thai)
6. Damnoensawat W. Attitude, perception, and intention for using Thai traditional medicine service among pregnant women in Lampang province [Dissertation]. Bangkok: Thammasat University; 2015. (in Thai)
7. Manokarn C. The promoting postpartum maternal health with Thai traditional medicine. Bangkok: Judthong Company Limited; 2016. (in Thai)
8. Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. Policy of the development of Thai traditional and alternative medicine. Nonthaburi: Development of Thai Traditional and Alternative Medicine; 2006. (in Thai)
9. Langsatan S. Practice guidelines for maternal care. Bangkok: Faculty of Medicine Siriraj Hospital Mahidol University; 2020. (in Thai)
10. Jamjan L, Khantarakwong S, Hongthong S, Jampates N. Thai traditional medicine for postnatal mother in the community of central region. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2014;15(2):195-202. (in Thai)
11. Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. Policies and directions for the development of Thai traditional and alternative medicine of Thailand. Bangkok: The War Veterans Organization Publishing House; 2003. (in Thai)
12. Termwiset P. Postpartum care with Thai traditional medicine. 2nd ed. Nonthaburi: Thai Traditional Medicine and Thai Plants Academic Development Division Institute of Thai Traditional Medicine, Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine; 2008. (in Thai)
13. Jaisman S. Health promotion in postnatal mother with Thai traditional medicine. Songkhla: Songkhla Nakarin University; 2014. (in Thai)
14. Institute of Thai Traditional Medicine, Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. Thai traditional medicine and health care. Nonthaburi: Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine; 2009. (in Thai)

15. Apikomolkorn Y. Traditional postpartum care in Northern Thailand: a case study from Bann Hua Suea, Tambon Hua Suea, Mae Tha district, Lampang province. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine* 2008;6(2):148-57. (in Thai)
16. Suwannatrai U, Tungsukrutai P, Visesmanee S, Stienrut P, Boriboonhirunsam D, Akarasereenont P, et al. The efficacy of hot salt pot compression in postnatal mother: a randomized controlled trial. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine* 2014;12(2):144-58. (in Thai)
17. Sangkhawadee W. Satisfaction of postnatal mother on using bean bags for breast enhancement. Chachoengsao: Chachoengsao Hospital; 2011. (in Thai)
18. Sakontharat P, Phakdichot S. Comparison of using a herbal compress and a warm cloth to stimulate milk in postnatal mother. Sakonnakhon: Sakonnakhon Hospital; 2011. (in Thai)
19. Bilangload P, Somana D. Postnatal mother care with massage and herbal compress. Satun: Thai Traditional Medicine of La-ngu Hospital; 2011. (in Thai)
20. Navadach N, Inman W, Singkhamphong N, Boonrasri S, Noipha K. Postnatal mothers's satisfaction toward postpartum care project using Thai traditional medicine of Ranod hospital, Songkhla province. *Journal of Rajamangala University of Technology Srivijaya* 2020;12(3):483-94. (in Thai)
21. Thai Traditional Medicine Center, Kum Muang Hospital. Postpartum care with Thai traditional medicine. Kalasin: Kum Muang Hospital; 2009. (in Thai)
22. Lampornchai S, Poopong S, Nongbuadee S, Wiwattamongkol D, Supawongwattana P, Wesesmanee W. et al. Court-type traditional Thai massage and hot herbal compress: effectiveness in relieving early postpartum backache. *Journal of Thai Traditional and Alternative Medicine* 2009;7(2-3):181-8. (in Thai)
23. Noree T. Demand of Thai traditional medical service providers in government services in the next decade (2008-2017). Nonthaburi: Health System Research Institute; 2007. (in Thai)
24. Chansawang W. Health promotion concepts. In: Chansawang W, Jittanun P, editors. Document of nursing for health promotion. Songkhla: Faculty of Nursing Prince of Songkla University; 2004. (in Thai)