

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านไทยในจังหวัดนครศรีธรรมราช*

สายฝน สกุลผอม¹ ประศักดิ์ สันติภาพ² วัฒนา ชยธวัช³

รัชณี จันทรเกษ⁴ ทศนีย์ ศีลาวรรณ²

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

² ภาควิชาอนามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

³ คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยปทุมธานี

⁴ สำนักข้อมูลและคลังความรู้ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บทคัดย่อ

หญิงหลังคลอดจำเป็นต้องได้รับการดูแลเพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้กลับสู่ภาวะปกติโดยการปฏิบัติอย่างถูกต้อง และสอดคล้องกับวัฒนธรรมชุมชนและภูมิปัญญาท้องถิ่น การวิจัยเชิงพรรณานานี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบาย การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านไทยในจังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างคือหญิงหลังคลอดในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 8 คน หมอพื้นบ้านไทยในจังหวัด นครศรีธรรมราช จำนวน 4 คน และผู้เชี่ยวชาญที่ปฏิบัติงานด้านการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์ พื้นบ้านไทย จำนวน 7 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ เนื้อหาและพรรณนาด้วยความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ในจังหวัดนครศรีธรรมราชหญิงหลังคลอดได้รับการดูแลด้วยการอยู่ไฟ โดยมีการ ประยุกต์จากอดีตที่ให้หญิงหลังคลอดนอนบนแคร่ที่ก่อไฟด้านล่างร่วมกับการใช้ก้อนเส้า แต่ปัจจุบัน เปลี่ยนเป็นใช้ลูกประคบสมุนไพรแทน หญิงหลังคลอด 7 คน ระบุว่าตัดสินใจอยู่ไฟเพราะเชื่อว่าช่วยให้ ร่างกายกลับสู่สภาพปกติและหลังจากอยู่ไฟแล้วทุกคนระบุว่าอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลงและมีความพึง พอใจ ส่วนการนวดในหญิงหลังคลอดนั้นในอดีตใช้การเหยียบสุม คือ การใช้เท้าเหยียบบริเวณกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ และการนวดแต่งกุน (มัดลูก) ในขณะที่หมอพื้นบ้านไทยรุ่นใหม่ประยุกต์ใช้การจัดกระดูกผสมผสานกับ การนวด หญิงหลังคลอดทุกคนได้รับการนวดและระบุว่านวดแล้วร่างกายดีขึ้นและอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดลง หญิงหลังคลอด 3 คนได้รับการประคบสมุนไพรและทุกคนระบุว่าช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ช่วยให้ผ่อนคลาย และเป็นการบำรุงผิวพรรณ นอกจากนี้ มีการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดโดยการให้ คำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น อาหารรสอ่อน หรือดองของแกลบ เช่น อาหารรสเย็นหรือผักมีกลิ่น และไม่พบหญิงหลังคลอดที่รับประทานยาสมุนไพรเพื่อการดูแลหลังคลอด

คำสำคัญ: การแพทย์พื้นบ้านไทย/ การดูแลหญิงหลังคลอด/ จังหวัดนครศรีธรรมราช

Corresponding author: ทศนีย์ ศีลาวรรณ, อีเมล: tsilawan@gmail.com, โทร: 0854102958

Received: December 23, 2019; Revised: February 22, 2020; Accepted: March 17, 2020

*วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

Thai Folk Medicine for Postpartum Care in Nakhon Si Thammarat Province*

Saifon Sakulphom¹, Prasak Santipab², Vadhana Jayathavaj³,
Rutchanee Chantraket⁴, Tassanee Silawan²

¹ M.Sc. (Public Health) Major in Community Health Services System Development, Faculty of Public Health, Mahidol University

² Community Health Department, Faculty of Public Health, Mahidol University

³ Faculty of Public Health and Environment, Pathumthani University

⁴ Technical and knowledge Bank Working Group, Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Abstract

Postpartum women need to be taken care of to restore their health to the normal stage by performing correctly and in line with local culture and local wisdom. This descriptive research aimed to explain the care of postpartum women with Thai folk medicine in Nakhon Si Thammarat Province using qualitative research. The samples consisted of eight postpartum women, four Thai folk medicine practitioners, and seven experts working in postpartum care using Thai folk medicine. Data were collected using in-depth interviews and analyzed by content analysis and essay writing.

The results showed that in Nakhon Si Thammarat province, postpartum women were cared by the fire with application from the past that the postpartum women laid on a bed created a fire below together with the use of a warm stone, but now changed to using herbal hot compress instead of warm stones. Seven of them decided to stay on fire because they believed it helped their body to return to the normal stage, and after staying on fire, everyone stated that their muscles pain decreased and satisfied. For massage in postpartum women, in the past the massage was done by random stepping on the large muscles and uterus, meanwhile, a new generation of Thai folk medicine practitioners applied a combination of orthopedic methods and massage. All postpartum women got massage and indicated that their bodies were better, and the pain was reduced. Three of them received herbal compress, and everyone stated that it helped reduce muscle aches, relaxes, and nourishes the skin. Besides, there was a health promotion in postpartum women by giving dietary advice such as hot food or injurious food, such as cold food or fragrant vegetables. And there was no postpartum woman who took herbal medicine for postpartum care.

Keywords: Thai Folk Medicine/ Postpartum Care/ Nakhon Si Thammarat

Corresponding author: Tassanee Silawan, **Email:** tsilawan@gmail.com, **Tel:** 0854102958

*Thesis Master of Science (Public Health) Community Health Services System Development, Faculty of Public Health, Mahidol University

บทนำ

ระยะหลังคลอดเป็นระยะวิกฤตหนึ่งในชีวิต หญิงหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติอย่างถูกต้องเพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้กลับสู่สมดุลและมีความพร้อมในการดูแลบุตรต่อไป¹ การแพทย์พื้นบ้าน คือ การตรวจ การวินิจฉัย การบำบัดรักษา การป้องกันโรค การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพโดยใช้องค์ความรู้ซึ่งสืบทอดกันมาในชุมชนท้องถิ่นด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย² เป็นระบบการแพทย์ดั้งเดิมที่มีการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาในท้องถิ่น ซึ่งมีความสำคัญต่อชุมชน เนื่องจากเป็นความรู้ ความคิดและความเชื่อที่สั่งสมด้วยการปรับตัว และการดำรงชีพในสภาพแวดล้อมธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ซึ่งในสังคมหนึ่ง ๆ มักจะมีการแพทย์มากกว่าหนึ่งระบบเสมอ เนื่องจากไม่มีการแพทย์ระบบใดที่สามารถตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วยได้อย่างสมบูรณ์ในทุกมิติ เป็นลักษณะของการแพทย์พหุลักษณะ³ อีกทั้งในปัจจุบันพบว่า การแพทย์แผนปัจจุบันแต่เพียงอย่างเดียวไม่สามารถดูแลสุขภาพได้อย่างครอบคลุม และมีค่ารักษา ค่าเวชภัณฑ์ และค่าเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่สูง ดังนั้นจึงมีการนำภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองของชุมชนในระดับท้องถิ่นสอดคล้องกับวิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อของคนไทย⁴ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม โดยสาระสำคัญในแผนพัฒนาระบบบริการ (Service Plan) พ.ศ. 2561-2565 ได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเป็นส่วนหนึ่งของระบบสุขภาพ รวมถึงการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ⁴

สังคมไทยมีการพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อการดูแลหญิงตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด พร้อมทั้งการมีความเชื่อ ข้อห้ามต่าง ๆ และวัฒนธรรมประเพณีของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งพบว่าในช่วงชีวิตของผู้หญิงนั้นมีช่วงเวลาที่สำคัญต่อชีวิตคือช่วงของการตั้งครรภ์และหลังคลอด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการเสียเลือดระหว่างคลอด โดยจะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ดังนั้นการดูแลหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อการเสริมสร้างและฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้กลับมาเป็นเช่นเดิม การแพทย์แผนไทยที่ใช้ในดูแลหญิงหลังคลอดที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์ปฐมจินดา รวมทั้งความรู้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในพื้นที่ และหมอพื้นบ้านที่กระจายอยู่ทั่วประเทศนั้นมีบางขั้นตอนและวิธีการที่ประชาชนสามารถทำเองในครอบครัวได้ และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและญาติพี่น้องในชุมชนด้วย⁵

สำหรับการแพทย์พื้นบ้านในภาคใต้้นพบว่าชาวบ้านในชนบททางไกลยังคงมีการใช้ภูมิปัญญาการรักษาสุขภาพที่สืบทอดกันมาและมีโอกาสที่จะฟื้นฟูเพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาสุขภาพในท้องถิ่น โดยการใช้ประโยชน์จากศักยภาพของภูมิปัญญาดั้งเดิม⁶ และวัฒนธรรมเกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอดโดยหมอด้ายนั้นเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่สืบทอดต่อกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมที่มีความผูกพันกับวิถีชีวิตของกลุ่มชน ซึ่งควรได้รับการฟื้นฟูและนำไปใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวม⁷ ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ด้านการศึกษา การวิจัย และการพัฒนาเพื่อการพึ่งพาตนเอง รวมถึงสถานบริการสาธารณสุขของรัฐสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดบริการเพื่อการดูแลหญิงหลังคลอด และเป็นแนวทางการประสานความ

ร่วมมือกับหมอพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพหญิง หลังคลอดเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับวิถีของชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อศึกษาการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน เก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าต่างบุคคล ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงหลังคลอด หมอพื้นบ้าน และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประกอบด้วย หญิงหลังคลอด หมอพื้นบ้าน และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช

2) ตัวอย่างในการวิจัยได้จากการคัดเลือกแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) และสมัครใจ เข้าร่วมในการวิจัย ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ดังนี้

2.1) หญิงหลังคลอดอายุ 18 ปีขึ้นไปที่มีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 2 ปี ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ได้รับการดูแลหลังคลอดจากหมอพื้นบ้าน ได้แก่ การนวดไทย การอบไอน้ำสมุนไพร/การเข้ากระโจม การประคบสมุนไพร การนวดอัฐ (ก้อนเส้า) การและการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด จำนวน 8 คน

2.2) หมอพื้นบ้านอายุ 30 ปีขึ้นไปที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดนครศรีธรรมราช และมีประสบการณ์ในการดูแลหญิงหลังคลอดด้วย

การแพทย์พื้นบ้าน อย่างน้อย 10 ปี จำนวน 4 คน

2.3) ผู้เชี่ยวชาญอายุ 30 ปีขึ้นไป ที่ปฏิบัติงานด้านการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน จำนวน 7 คน โดยเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 1 คน สุนิรีแพทย์ในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 1 คน ผู้เชี่ยวชาญจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 1 คน ผู้เชี่ยวชาญภูมิปัญญาไทยภาคใต้เกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอด 2 คน อาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่สอนการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2 คน

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

1) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกหญิงหลังคลอด ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไป (อายุ เพศของบุตร ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้) การดูแลหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน (แบบแผนของการดูแลระยะเวลาในการดูแล การใช้สมุนไพรและการส่งเสริมสุขภาพ) และความพึงพอใจต่อการดูแลหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน

2) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกหมอพื้นบ้าน ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของหมอพื้นบ้าน (อายุ เพศ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้และจำนวนปีที่เป็นหมอพื้นบ้าน) และการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน (แบบแผนของการดูแลระยะเวลาในการดูแล การใช้สมุนไพรและการส่งเสริมสุขภาพ)

3) แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เชี่ยวชาญ ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับคุณลักษณะทั่วไปของผู้เชี่ยวชาญ (อายุ เพศ ศาสนา ประวัติการศึกษาและตำแหน่งปัจจุบัน) และการดำรงอยู่ของการดูแลหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ด้วยการศึกษาเอกสารวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบเครื่องมือวิจัย ตรวจสอบความตรง (Validity) และส่งเครื่องมือให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 1 จากนั้นปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และทดลองใช้ (Tryout) กับบุคคลที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน และปรับปรุงเครื่องมืออีกครั้งก่อนที่จะนำไปใช้ในการสัมภาษณ์จริง

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการขอข้อมูลทุติยภูมิจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครศรีธรรมราชและโรงพยาบาลในจังหวัดนครศรีธรรมราช จากนั้นจัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ที่กำหนดและดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมกับจดบันทึก และ/หรือบันทึกเสียงและภาพ โดยขออนุญาตจากผู้ให้สัมภาษณ์ก่อน จากนั้นทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ COA. No. MUPH 2017-026

การวิเคราะห์ข้อมูล

ภายหลังตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้วทำการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นวิเคราะห์เนื้อหา วิเคราะห์เชิงเหตุและผล และพรรณนาด้วยความเรียง

ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลพื้นฐาน

หญิงหลังคลอด จำนวน 8 คน ทุกคนมีอายุมากกว่า 18 ปี ส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว หมอพื้นบ้าน จำนวน 4 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมด และมีทุกคนมีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน ประกอบด้วย หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครศรีธรรมราช เพศหญิง อายุ 59 ปี จำนวน 1 คน สูตินรีแพทย์ในจังหวัด นครศรีธรรมราช เพศหญิง อายุ 43 ปี จำนวน 1 คน ผู้เชี่ยวชาญจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพศหญิง อายุ 57 ปี จำนวน 1 คน ผู้เชี่ยวชาญภูมิปัญญาไทยภาคใต้เกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอด เพศชาย อายุ 55 ปี จำนวน 1 คนและเพศหญิงอายุ 57 ปี จำนวน 1 คน อาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่สอนการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพศหญิง อายุ 50 และ 55 ปี จำนวน 2 คน

4.2 การอยู่ไฟ

หญิงหลังคลอด 7 ใน 8 คนมีการอยู่ไฟหลังคลอด โดยทุกคนที่อยู่ไฟระบุว่าตัดสินใจอยู่ไฟเนื่องจากคิดว่าจะช่วยให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมและสุขภาพดี และมารดาแนะนำให้อยู่ไฟเพื่อให้มีสุขภาพดี หลังจากอยู่ไฟแล้วหญิงหลังคลอด 7 คนระบุว่า อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง และมีความพึงพอใจ ส่วนอีกหนึ่งคนที่ไม่ได้อยู่ไฟมีความเห็นว่าแม้ไม่ได้อยู่ไฟร่างกายก็แข็งแรงได้

“เริ่มอยู่ไฟหลังคลอดได้ประมาณ 1 เดือน เพราะคิดว่าจะทำให้ผิวพรรณ และร่างกายฟื้นฟู กลับมาสวยได้เหมือนก่อนคลอด...” “...แม่แนะนำให้มาอยู่ไฟเพื่อสุขภาพดีขึ้น...”

“...รู้สึกสบายตัว ผิวสวยขึ้น รู้สึกสดชื่น และ กล้ามเนื้อผ่อนคลายมากขึ้น...”

หมอพื้นบ้านทุกคนให้ความคิดเห็นว่าการอยู่ไฟช่วยให้ร่างกายของหญิงหลังคลอดคืนสู่สภาพปกติก่อนตั้งครรภ์

“...ช่วงที่ผู้หญิงตั้งครรภ์ในระยะ 9 เดือน ร่างกายจะมีความร้อนสูงเพราะต้องรักษาอุณหภูมิของร่างกายของคนสองคน แต่พอคลอดออกมา ร่างกายจะเย็นกะทันหัน จำเป็นต้องฟื้นฟูด้วยการอยู่ไฟ แล้วก็ต้องใช้ยาสมุนไพร และยาขับน้ำคาวปลาที่ตกค้างออกมา เป็นการฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด ในระยะยาวเพื่อไม่ให้มีโรคอื่นแทรกเข้ามา...”

“...การอยู่ไฟจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอดได้ดีมาก ทำให้มดลูกเข้าอู่...”

“...ในช่วงหลังคลอดก็จะให้อยู่ไฟซึ่งจะทำให้เลือดลมดีขึ้น...”

ด้านการดำรงอยู่ของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟ ผู้เชี่ยวชาญทุกคนเห็นว่าการอยู่ไฟเป็นผลดีต่อหญิงหลังคลอด โดยเห็นว่าเป็นความก้าวหน้าในการบูรณาการระบบบริการ และในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนให้การอยู่ไฟหลังคลอดอยู่ชุดสิทธิประโยชน์ด้วย

“...ในขณะที่เราทำความรู้ให้เบ็นหมวดเบ็นหมู่ เราก็ต้องรู้ว่าเขารวมกลุ่มกันได้ มีชมรม การดูแลแม่ต้องมีความก้าวหน้าที่ชุดสิทธิประโยชน์หลังคลอด ก่อนคลอดให้ในหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เช่น ทับหม้อเกลือ เป็นความก้าวหน้าในการบูรณาการระบบบริการ ...ถ้าหลังคลอดจะมีหมวดกระตุ้นน้ำนม อยู่ไฟ ดูแลเด็ก...”

“...มีการปรับเปลี่ยนให้การอยู่ไฟหลังคลอดอยู่ชุดสิทธิประโยชน์...”

4.3 การนวด

หญิงหลังคลอด 8 คนที่ได้รับการนวด และทุกคนระบุว่าได้นวดแล้วร่างกายดีขึ้นคือ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง

หมอพื้นบ้าน 3 ใน 4 คน เห็นว่าวิธีการนวดโดยการเหยียบหรือใช้มือนวด ช่วยให้ร่างกายของหญิงหลังคลอดคืนสู่สภาพปกติก่อนตั้งครรภ์ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่ และคลายกล้ามเนื้อจากการคลอด รวมถึงช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลได้ด้วย ในขณะที่หมอพื้นบ้านหนึ่งคนเห็นว่า การใช้ยาสมุนไพรให้ผลที่ดีกว่า

“...คนเรามีเส้นเอ็นใหญ่ทำร้าย เส้นเอ็นน้อยทำฟัน ในคัมภีร์อภัยสันตา ประตูลมที่ศีรษะและขาทั้งสองข้าง หลังคลอดจะมีการบีบ เหยียบ ถีบใต้ขาเปิดลมที่ศีรษะ มือและเท้า...”

“...การดูแลเมื่อน้ำนมไม่ไหล คือ บริเวณเต้านมจะเป็นก้อน จะใช้วิธีการนวดให้ก้อนหาย และใช้น้ำมันทา จากนั้นน้ำนมจะไหลตามปกติ...”

“...ถ้าคลอดเสร็จ เราต้องเอากุน (มดลูก) ลงบ่อให้เขา โดยวิธีการนวดท้อง คล้ำท้อง...”

ด้านการดำรงอยู่ของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการนวด ผู้เชี่ยวชาญ 3 ใน 7 คนสนับสนุนให้มีการนวดหลังคลอด ผู้เชี่ยวชาญ 2 ใน 7 คนสนับสนุนการนวดกระตุ้นเส้นน้ำนมซึ่งจะช่วยให้ น้ำนมไหลได้ดียิ่งขึ้น ส่วนผู้เชี่ยวชาญอีก 2 คนระบุว่า ปัจจุบันหมอพื้นบ้านที่มีองค์ความรู้ที่ถูกต้องมีน้อย ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่แอบอ้าง ทำให้การรักษาไม่ได้ผล

“...เวลานวดเขาจะนวดทั้งตัว นวดเข้าตะเกียบ ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยนวด แต่จะเหยียบแทน และการดึงเส้นน้ำนม (นวดตัวกับนวดกระตุ้นน้ำนม)...”

“...เวลานวดที่เป็นนาฬิกาทงคือ 7 วันหลังคลอด ที่เขาจะได้รับการดูแลฟื้นฟู มันได้หายไปแล้ว บางคนคลอด 2 สัปดาห์ รู้สึกเมื่อยจึงให้หมอดำแขนวดที่หมอดำเขาทำ เขาจะนวดเข้า-เย็น โดยการเหยียบจากบนลงล่าง แล้วเอาสันเท้าจี้ในสะโพก เรียกว่า บ่อเอ็น เป็นการคลายกล้ามเนื้อที่มีการเกร็งตอนคลอด เอ็นใหญ่เก้าร้อย เอ็นน้อยเก้ารัน ให้มันคลาย...”

4.4 การประคบสมุนไพรและการใช้ก้อนเส้า

หญิงหลังคลอด 3 คน ได้รับการประคบสมุนไพร โดยในจำนวนผู้ที่ประคบสมุนไพร 3 คนระบุว่า หลังประคบสมุนไพรร่างกายมีอาการดีขึ้น และกลิ่นหอมของสมุนไพรช่วยผ่อนคลายและบำรุงผิวพรรณ ในขณะที่ 5 คนระบุว่า ไม่ได้ประคบสมุนไพร เนื่องจากมีเวลาน้อย

“...ใช้ลูกประคบ ประคบตามร่างกาย ...มารับการดูแลทั้งหมด 7 วัน วันละประมาณ 2 ชั่วโมง...สมุนไพรที่ใช้ ก็น่าจะเป็นพวกหัวไพล ขมิ้นชัน โดยจะมีกลิ่นหอม ก็ช่วยบำรุงผิว ทำให้ร่างกายกระชับมากขึ้น...”

หมอมันบ้าน 3 ใน 4 คน ให้ความคิดเห็นว่าการประคบร้อนด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งการใช้ก้อนเส้า การประคบร้อนด้วยขวดแก้วและการใช้ลูกประคบสมุนไพร ซึ่งมีสมุนไพรหลักคือหัวไพล (*Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr.) ช่วยคลายกล้ามเนื้อเนื่องจากการคลอดบุตร นอกจากนี้ การประคบร้อนยังช่วยให้มดลูกเข้าอู่และน้ำคาวปลาไหลดียิ่งขึ้น ส่วนหมอมันบ้านอีกหนึ่งคนเห็นว่า ควรทานยาสมุนไพรควบคู่ เนื่องจากการประคบสมุนไพรเพียงอย่างเดียวไม่สามารถบรรเทาอาการได้

“...สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ ซึ่งมีหลายชนิด ซึ่งหลัก ๆ จะเป็นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ว่านนางคำ

นอกจากนี้ก็มีพิมเสน การบูร ซึ่งจะช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือด ทำให้เลือดไม่ข้น ไม่เวียนศีรษะ...”

“...ให้เขาไปประคบน้ำร้อน โดยประคบกับขวดแก้ว ...สมัยก่อนจะมีการอยู่ไฟ ใช้ก้อนเส้า ต้มน้ำร้อน วิธีการทำก้อนเส้า ก็ใช้ก้อนหินไปลุมไฟ แต่ถ้าคนธรรมดาทำ ก้อนหินนั้นจะแตก แต่ถ้าหมอดำเขาทำจะไม่แตก เพราะหมอมือจะบอบไม่ให้เกิด...”

ด้านการดำรงอยู่ของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการประคบสมุนไพรและการใช้ก้อนเส้า ผู้เชี่ยวชาญ 2 คน กล่าวว่า การใช้ก้อนเส้าในหญิงหลังคลอดนับเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยจะช่วยลดอาการปวดเกร็งหรือปวดท้องน้อยได้ ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญ 5 คนระบุว่า หมอมันบ้านจะมองในเรื่องธรรมชาติเป็นส่วนมากทำให้ไม่มีความน่าเชื่อถือ แต่แพทย์แผนไทยก็จะคิดในทางวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้น

“...ส่วนใหญ่จะเป็นการนวด ก้อนเส้าภาคใต้จะโดดเด่น...”

“...เขาจะให้หมอนบนแคร่แล้วเอาเตาถ่านไว้ใต้ที่นอน แล้วก็ใส่ก้อนเส้า โดยก้อนเส้านี้จะเผาไฟไว้ในกองไฟนั้นแหละ พอร้อนได้ที่ก็หยิบมาวางไว้ที่พาด แล้วตักน้ำรดให้ควันขึ้น แล้วเอาผ้าห่มเก่าๆ มาวางแล้วเอาไม้ค้ำถ่านมาค้ำก้อนเส้า ใส่ในผ้าห่มแล้วก็ห่อหนา ๆ แล้ววางที่ท้อง หรือใต้ขา ไล่ไปตามน่อง (เพราะปวดเกร็งเนื่องจากการคลอดลูก)...ถ้าปวดท้องก็เอาก้อนเส้ามาประคบที่ท้องน้อย...”

4.5 การรับประทานยาสมุนไพรในหญิงหลังคลอด

หญิงหลังคลอดทุกคนไม่ได้กินยาสมุนไพรเพื่อการดูแลหลังคลอด ในขณะที่หมอมันบ้าน 3 ใน 4 คนเห็นว่าการใช้สมุนไพร รวมถึงยาจีนแผนโบราณในหญิงหลังคลอดช่วยให้ร่างกายของหญิงหลังคลอดคืนสู่สภาพปกติก่อนตั้งครรภ์ ช่วยให้มีมดลูก

เข้าสู่อุบัติเหตุน้ำคาวปลา โดยมักให้หญิงหลังคลอดกินยาสมุนไพรหลังจากออกจากโรงพยาบาลหรือแผลฝีเย็บดีขึ้นแล้ว ส่วนหมอพื้นบ้าน 1 คน เห็นว่าการอยู่ไฟ การนวด และประคบสมุนไพร/การใช้ก้อนเส้า ก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องทานยาสมุนไพร

“...ยาสำหรับหญิงหลังคลอด เป็นยาจีนแผนโบราณ ใช้แทนการอยู่ไฟ ช่วยขับน้ำคาวปลา และเลือดเสีย ซึ่งจะเป็นยาต้มและยาดอง ...”

“...สมุนไพรสำหรับรับประทาน มี 2 สูตร คือสำหรับบางคนกินสูตรดองเหล้าไม่ได้ ก็ต้องกินยารสร้อน บางคนกินผงไม่ได้ ก็กินแบบน้ำ เวลาทานก็รอให้ออกจากโรงพยาบาลก่อนก็สามารถกินได้เลย เพราะถ้าเอาไปให้กินช่วงที่อยู่โรงพยาบาล หมอแผนปัจจุบันเขาไม่ยอมรับ แต่ถ้าคลอดเองก็สามารถกินยาขับน้ำคาวปลาได้เลย แต่ถ้าผ่าตัดต้องรอประมาณ 7 วัน รอให้แผลฝีเย็บดีขึ้นนิดนึงก็สามารถกินยา แล้วย่างไฟได้เลย...”

“...ในช่วงหลังคลอดก็จะให้อยู่ไฟซึ่งจะทำให้เลือดลมดีขึ้น เราไม่ใช้ก้อนเส้าเหมือนสมัยก่อน แต่เราใช้สมุนไพร มดลูกจะได้แห้ง”

ด้านการดำรงอยู่ของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการรับประทานยาสมุนไพร ผู้เชี่ยวชาญพบว่า 1 ใน 8 คน เห็นว่าการกินยาสมุนไพรเป็นประโยชน์ต่อการดูแลหญิงหลังคลอดและช่วยบรรเทาและแก้ไขอาการไม่พึงประสงค์หลังคลอดได้ ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญ 1 คนเห็นว่าควรรักษาทรัพยากรป่าไม้ซึ่งเป็นแหล่งของสมุนไพร

“...เราต้องมองอย่างเป็นระบบและเชื่อมโยงกัน ไม่ใช่กระแสให้เราแล้วเราไม่สนใจเลยว่าวัตถุดิบตรงนี้มีมันอยู่อย่างไร ถ้าใช้อย่างเดียวก็ทำให้ไม่สามารถเดินหน้าได้ ยิ่งตอนนี้ถ้าถามเรื่องแม่หมอยาสมุนไพร ถ้าพวกเราไม่สนใจเรื่องแหล่งทรัพยากรที่เป็นสมุนไพรที่ใช้ ซึ่งมันต้องถูกฟื้นฟูขึ้นมา...”

“...หมอมีการเปลี่ยนตัวเองโดยมีการดูแลโรคสตรีด้วย โดยใช้สมุนไพรด้วย...”

“...ส่วนของแม่ก็จะมีสมุนไพรต้มซึ่งแล้วแต่หมอตำแยจะหามาให้ บางคนก็ให้สมุนไพรที่เป็นเรื่องของไม่ให้เกิดเลือด บางคนก็ให้สมุนไพรรักษามดลูกเขาเรียกว่าจะทำให้กุนมันรัด หมายถึงกุนลงบ่อคือมดลูกเข้าอู่เร็ว...”

“...การดูแลหลังคลอดจะมีการใช้ยาแผนโบราณให้กินเพื่อรักษามดลูก ไม่ให้มดลูกอักเสบสมุนไพรหลัก ๆ ที่ใช้ ก็ได้แก่ ว่านชักมดลูก ว่านสาวเหล็ก โดยกินหลังจากคลอดแล้วประมาณ 3 วัน กินติดต่อกัน 1 สัปดาห์ เป็นยาผงละลายน้ำดื่ม และนอกจากนี้ก็มีการดูแลตามอาการ เช่น ถ้าคลอดแล้ว 3 เดือนประจำเดือนยังไม่มาก็จะมียาฟอกเลือด ยาบำรุงเลือดให้ สมุนไพรหลัก ๆ คือ หัวยาจีนแดง หัวยาจีนขาว...”

4.6 การส่งเสริมสุขภาพในหญิงหลังคลอด
หญิงหลังคลอดทุกคนปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการ กินอาหารรสร้อน อาหารบำรุงน้ำนมและไม่กินผักมีกลิ่น

“...กินขามูมดื่มน้ำกับหัวปลีทุกวัน เพื่อบำรุงน้ำนม...”

“...ไม่กินปลาไม่มีเกล็ด กับพวกผักชี เขาว่าทำให้เลือดขึ้น กินแต่ของร้อนๆ...”

หมอพื้นบ้านทุกคนกล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดว่าควรระวังในเรื่องการกินอาหารการลุกนั่งและการรักษาอุณหภูมิร่างกาย โดยแนะนำให้กินอาหารรสเผ็ดร้อนเพราะช่วยให้น้ำคาวปลาไหลดี และอาหารบำรุงน้ำนม เช่น แกงเลียงหัวปลี ขามูม เป็นต้น นอกจากนี้หมอพื้นบ้านแนะนำให้หญิงหลังคลอดให้งดอาหารรสเย็น หรือปลาไม่มีเกล็ด เพื่อป้องกันอาการไม่สบายต่าง ๆ เช่น อากาศวิงเวียน หน้ามืด และเลือดขึ้น ซึ่งอาจจะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

“...อาหารก็ให้กินรสเผ็ดร้อนอย่างเดียว ห้ามกินรสเปรี้ยว รสจืดในช่วงระยะแรก จนกว่าจะครบ 3 เดือน แนะนำไม่ให้เขานั่งยอง ไม่ให้ลุกนั่งแบบท่าเกร็ง จะต้องรักษาอุณหภูมิร่างกายให้มีความร้อนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้...”

“...ส่วนอาหารแสลงก็จะแนะนำห้ามกินของเย็นทุกชนิด แต่ถ้าคลอดโรงพยาบาลเขาจะให้กินทุกอย่าง แต่ถ้าคลอดกับหมอบ้านจะให้กินเฉพาะของร้อน...”

“...แนะนำให้หญิงหลังคลอดทานหัวปลีต้มกับข่าหมูเพื่อเรียกน้ำนม ห้ามกินปลาไม่มีเกล็ด ของเย็นทำให้เลือดขึ้น...”

ด้านการดำรงอยู่ของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการส่งเสริมสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญมี 3 ใน 8 คน สนับสนุนการกินอาหารรสร้อนในหญิงหลังคลอด ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่มีอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศไทย และเห็นว่าครอบครัวมีบทบาทหลักในวัฒนธรรมการดูแลหญิงหลังคลอด ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เห็นว่า นอกจากการกินอาหารรสร้อนแล้ว การกินอาหารแสลงก็เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน

“.... อาหารแม่หลังคลอด จะไม่ให้กินผักผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น แตงกวา พักทอง แตงโม นั้นแปลว่าเค้าไม่ได้อธิบายเป็นเชิงธรรมชาติแต่ถูกกำหนดในวิถีปฏิบัติ ว่าช่วงที่ผู้หญิงหลังคลอดที่เสียเลือดมากๆ อันนี้ที่เอาเรื่องของตะวันตกเข้ามา ซึ่งเสียเลือดมาก ๆ นี้ก็อยู่ในร่างกายที่เย็น แล้วก็หมอบตำแยหรือหมอบ้านจะห้ามไม่ให้กินปลาที่ไม่มีเกล็ด ไม่ให้กินผลไม้ที่ออกรสเย็น อันนี้คือที่เด่น ๆ เลย แล้วก็เจอความรู้นี้ทุกหมอบ้านในทุกภาค...”

“...พอคลอดก็ต้องกินของร้อนซึ่งมีพริกไทยเป็นหลัก กินปลาแห้ง ปลาล้างน้ำ กินน้ำต้ม น้ำอุ่น ไม่ดื่มน้ำเย็น ไม่กินอาหารหมักดอง กินปลาตัวไม่

ใหญ่ ไม่คาว ไม่เมือก กินอาหารที่สุกใหม่ ๆ กินของร้อน ชิง เชื่อว่ากินต้มข่าหมูใส่ขิง ต้มไข่ใส่ขิง ไข่ผัดขิง จะทำให้น้ำนมมาก...”

“...วัฒนธรรมการดูแลหลังคลอดส่วนใหญ่จะอยู่ในมือของครอบครัวส่วนมากคุณแม่อันนี้จะรู้ว่าต้องทำอะไรตัวเองอย่างไร มีข้อห้ามอะไร ไม่ให้กินอาหารประเภทไหน ไม่ให้ทำอะไร อันนี้เป็นกติกากการดูแลสุขภาพในระดับครอบครัว...”

อภิปรายผล

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟ โดยให้หญิงหลังคลอดนอนบนแคร่แล้วก่อไฟ เพื่อปรับสมดุลไฟธาตุในร่างกาย นิยมให้หญิงหลังคลอดอยู่ไฟซึ่งใช้ความร้อน และกินยาสมุนไพร อาหารรสร้อน โดยมีจุดประสงค์เพื่อขับน้ำคาวปลา ให้มดลูกเข้าอู่ เรียกว่าการอยู่ร้อน กินร้อน นั่นคือการใช้ความร้อนเพื่อฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอด โดยพบว่าความร้อนทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หลอดเลือดมีการขยายตัวมากขึ้น ส่งผลให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นทำให้ลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากการคลอดบุตรได้ อีกทั้งยังทำให้น้ำคาวปลาและน้ำนมไหลดี สอดคล้องกับการศึกษาของของศุภรัตน์ อัครพรนภัทธ ในปี 2561 ซึ่งพบว่ามดลูกของมารดาที่อยู่ไฟลดลงอยู่ในระดับต่ำทุกคน และไม่มีอาการปวดเมื่อยภายหลังอยู่ไฟครบ 5 วัน⁸ ส่วนระยะเวลาของการอยู่ไฟ จะเป็นวันคือ 5, 7 วัน

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการวางก้อนเส้าทำให้กล้ามเนื้อจะเพิ่มการคลายตัวและลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงทำให้น้ำคาวปลาไหลดี มดลูกเข้าอู่ลดอาการปวดเมื่อย และน้ำนมไหลดี เมื่อออกไฟต้องนำก้อนเส้ามาทำพิธีโดยการอาบน้ำ ทาแป้ง ผูกแล้วนุ่งผ้าให้ ถือว่าการใช้ก้อนเส้าเป็นอัตลักษณ์ที่สำคัญของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านภาคใต้ สอดคล้องกับ

การศึกษาของวีริสา ทองสง ในปี 2558 ซึ่งพบว่า ก่อนเส้าเป็นก้อนหินรูปไข่ ทนต่อความร้อน ก่อนใช้จะนำมาวางบนเตาถ่านร้อน ๆ จากนั้นห่อด้วยผ้าแล้วนำมาประคบท้อง เพื่อให้มดลูกแห้ง และเข้าอุ้ง ขับน้ำคาวปลา หรือการวางบนฝ้ายเปียกก็จะช่วยให้แผลแห้งหายเร็วมากยิ่งขึ้น ทำให้ช่วยฟื้นฟูสุขภาพในหญิงหลังคลอด ทำให้หน้าท้องยุบ และป้องกันอาการปวดหลัง⁹

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการนวด พบว่าเป็นการใช้เท้าเหยียบตามร่างกายหญิงหลังคลอด หรือที่เรียกว่าเหยียบสุมในภาษาใต้ เพื่อลดอาการปวดเมื่อยจากการคลอดและความเครียดหลังการคลอด เป็นการใช้เท้าเหยียบไปตามร่างกายหญิงหลังคลอด สอดคล้องกับการศึกษาของมนชนก ชูวรรณะปรกรณ์ และเกษแก้ว เสียงเพราะ ในปี 2563 ซึ่งพบว่า การนวดแผนไทยสามารถช่วยบำบัดอาการและช่วยคลายเครียดได้ดี¹⁰ และการแต่งกุน (มดลูก) เพื่อให้มดลูกเข้าอุ้ง โดยหมอบพื้นบ้านจะนวดให้ทันทีหลังออกจากโรงพยาบาล แต่จะมีข้อจำกัดในหญิงหลังคลอดที่ผ่าคลอด และการนวดบริเวณเต้านมเพื่อกระตุ้นน้ำนมในหญิงหลังคลอด โดยวิธีการที่เรียกว่า การดึงเส้นน้ำนม เป็นการดึงกระดูกเส้นเอ็นบริเวณใต้ท้องแขนและใต้รักแร้ช่วยให้น้ำนมไหลดี ลดการปวดตึงเต้านม ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของอุษา กลิ่นหอม ในปี 2558 ซึ่งพบว่าหมอบตำแยมีการเหยียบและนวดหลังคลอดเพื่อขับเลือดและน้ำคาวปลา หากมารดาน้ำนมน้อยหรือไม่มีน้ำนมหมอบตำแยจะดึงเส้นบริเวณใกล้รักแร้ 3 ครั้งเพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนม¹¹ และสอดคล้องกับการศึกษาของพรชัย สว่างวงศ์และคณะ ในปี 2561 ซึ่งพบว่า การนวดรักษาสามารถลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้ดี¹² นอกจากนี้การนวดประคบยังส่งผลต่อสภาพ

จิตใจของหญิงหลังคลอด ช่วยลดความเครียดและความเหนื่อยล้า ทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการรับประทานยาสมุนไพร ภาคใต้มีลักษณะพื้นที่ที่มีความหลากหลายทั้งเทือกเขา พื้นที่ราบ และชายฝั่งทะเล ทำให้มีลักษณะพืชสมุนไพรที่มีความแตกต่างจากภาคอื่น อีกทั้งมีลักษณะอากาศร้อนชื้น ฝนตกชุกตลอดทั้งปี ซึ่งเหมาะกับการเจริญเติบโตของพืชสมุนไพรหลายชนิด โดยเฉพาะพืชจำพวกหัว-เหง้า โดยเฉพาะขมิ้นชัน พันธุ์สีทอง ซึ่งถือว่าเป็นขมิ้นพันธุ์ที่ดีและมีสารสำคัญมากที่สุด โดยปลูกมากบริเวณจังหวัด นครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี มีการใช้สมุนไพรหลายชนิดทั้งใช้ในการอาบน้ำและนำมาทำเป็นลูกประคบซึ่งหนึ่งในสมุนไพรนั้นคือใบยอ สอดคล้องกับการศึกษาของอรทัย นิยมสุวรรณ ในปี 2557 ที่พบว่าใบยอป่าหรืออุ้มลูกดูหนึ่ง (*Morinda elliptica*) เป็นพืชที่นำมาใช้หลังคลอด โดยใช้ห่อก้อนเส้าและใช้ต้มน้ำอาบให้หญิงหลังคลอด โดยเชื่อว่าทำให้มดลูกแห้ง เลือดลมเดินสะดวก รวมทั้งช่วยเร่งน้ำนม เมื่อเทียบเคียงกับภูมิปัญญาของสตรีในภาคกลาง จะใช้ใบพลับพลึงรองกันหม้อเกลือ ก่อนทับหม้อเกลือให้หญิงหลังคลอด แต่หากไม่มีใบพลับพลึง อาจใช้ใบยอบ้าน พืชสกุลเดียวกับยอป่าแทนได้ ซึ่งถือว่าภูมิปัญญาดังกล่าวมีความใกล้เคียงกัน และเป็นการประยุกต์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติจากแหล่งที่อยู่อาศัยของชนแต่ละกลุ่ม¹³ สมุนไพรที่มักจะอยู่ในยาสมุนไพรหลายตำรับคือ โพล ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีรสร้อน ช่วยขับน้ำคาวปลา

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการส่งเสริมสุขภาพทั่วไปพบว่า มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีทางสังคม ธรรมเนียม ประเพณีและกระบวนการทางสังคม และสัมพันธ์ภาพทางสังคมซึ่งมีการถ่ายทอดกันในครอบครัว และชุมชน เกิดเป็นค่านิยมที่ถือปฏิบัติต่อกันมา

ดังนั้นจึงควรพัฒนาชุมชนโดยตั้งศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรวัตถุในชุมชนเพื่อส่งเสริมการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้าน การเปลี่ยนแปลงสุขภาพในหญิงหลังคลอดเกิดจากการเสียสมดุลจากการคลอดบุตร ทำให้ธาตุทั้ง 4 และระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงพบว่า ห้ามหญิงหลังคลอดรับประทานอาหารแสลง เนื่องจากการคลอดทำให้กระทบกับธาตุไฟ การรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นจะยิ่งทำให้ธาตุไฟหย่อน สอดคล้องกับการศึกษาของวีริสา ทองสง ในปี 2558 ซึ่งพบว่า หากรับประทานอาหารแสลงจะทำให้เกิดอาการเลือดขึ้นศีรษะ มีอาการปวดศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม แต่จะแนะนำให้รับประทานอาหารสร้อนจำพวก พริกไทย ปลาย่าง ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูสุขภาพได้ดี⁹ และการรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงน้ำมัน คือ หัวปลี นั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ละเอียด แจ่มจันทร์ ในปี 2557 ซึ่งพบว่าแกงเลียงหัวปลี เป็นอาหารบำรุงน้ำมัน ที่เป็นวัฒนธรรมที่สำคัญ⁷

การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านในภาคใต้มีรูปแบบการดูแลและการใช้สมุนไพรที่หลากหลาย เนื่องจากความแตกต่างด้านพื้นที่ที่ศึกษา ทำให้วิถีชีวิตและชนิดของสมุนไพรในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันบ้าง ซึ่งการศึกษานี้เก็บข้อมูลโดยเฉพาะในพื้นที่ซึ่งเป็นชาวไทยพุทธ อาจทำให้ไม่ครอบคลุมภูมิปัญญาของโต๊ะบิแด อย่างไรก็ตาม พบว่าหลักการดูแลที่สำคัญไม่แตกต่างกันมากนัก คือ นิยมให้หญิงหลังคลอดอยู่ไฟซึ่งใช้ความร้อน และกินยาสมุนไพรอาหารสร้อน โดยมีจุดประสงค์เพื่อขับน้ำคาวปลา ให้มดลูกเข้าอู่

ข้อเสนอแนะ

ควรส่งเสริมให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านและการสืบทอดต่อจากหมอพื้นบ้านที่มี

อยู่เพื่อให้องค์ความรู้ยังคงอยู่ในชุมชนต่อไป โดยอาจขับเคลื่อนผ่านหน่วยบริการภาครัฐ เช่น โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมกับจัดตั้งภาคีเครือข่ายพร้อมกับรวบรวมและส่งเสริมให้มีการถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านซึ่งมีความหลากหลายตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านสู่ชุมชน ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูล และคืนความรู้สู่ชุมชน นอกจากนี้ ควรผลักดันการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านเข้าสู่สถานบริการภาครัฐ โดยให้หมอพื้นบ้านมาบริการประจำที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ่งเป็นสถานบริการปฐมภูมิที่มีความใกล้ชิดชุมชน โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขคอยดูแลและคัดกรองเบื้องต้น และควรเพิ่มการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์พื้นบ้านในชุดสิทธิประโยชน์ของการดูแลหญิงหลังคลอด และปรับแนวทางการจัดบริการเพื่อให้เข้ากับบริบทของแต่ละพื้นที่ ด้วยการสำรวจองค์ความรู้แล้วนำมาวิเคราะห์เป็นรูปแบบของการดูแลหญิงหลังคลอดให้มีความสอดคล้องวิถีของชุมชน ทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครศรีธรรมราชและบุคลากร ที่สนับสนุนด้านข้อมูลหมอพื้นบ้าน และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

1. จินตนา ศรีสุพัตพงษ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดในจังหวัดราชบุรี [ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน; 2550.

2. พระราชบัญญัติวิชาชีพแพทยแผนไทย พ.ศ. 2556. ราชกิจจานุเบกษาเล่มที่ 130, ตอนที่ 10 ก (ลงวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2556).
3. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. พหุลักษณะทางการแพทย์กับสุขภาพในมิติสังคมวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร; 2548.
4. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. Service plan สาขาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน แผนการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2560 [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 1 มกราคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <https://www.dtam.moph.go.th/index.php?lang=th>
5. เสาวภา พรสิริพงษ์. การศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ห้องนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี; 2553.
6. ปาริฉัตร อุทัยพันธ์และคณะ. ภูมิปัญญาการรักษาอาการเจ็บป่วยแบบพื้นบ้านในจังหวัดชายแดนภาคใต้. การประชุมวิชาการระดับชาติก้าวสู่มิติใหม่: การบริหารสุขภาพปฐมภูมิไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2562]; 307-314. เข้าถึงได้จาก: https://administer.pi.ac.th/uploads/eresearcher/upload_doc/2018/proceeding/1519285534318989003090.pdf
7. ละเอียด แจ่มจันทร์, สุรี ชันธรักษ์วงศ์, สุนทร หงส์ทอง, นพนิฐุ จำปาเทพ. การแพทย์แผนไทยกับการบริบาลมารดาหลังคลอดในชุมชนภาคกลาง. วารสารพยาบาลทหารบก 2557;15(2):195-202.
8. ศุภรัศมี อัครพรธณภัทร์, วิชัย โชควิวัฒน์, วิชัย ศรีคำ. ความปลอดภัย ประสิทธิภาพ และความพึงพอใจของมารดาหลังคลอดที่อยู่ไฟตามหลักการแพทย์แผนไทย. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2561;16(1): 99-110.
9. วีริสา ทองสง. บทบาทและภูมิปัญญาพื้นบ้านของหมอตำแยในจังหวัดพัทลุง [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2559.
10. มนชนก ชูวรรณระปกรณ์, เกษแก้ว เสี่ยงเพราะ. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้ารับบริการนวดแผนไทยของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา. วารสารสุศึกษา 2563;43(1):87-99.
11. อุษา กลิ่นหอม, อรจิรา ทองสุกมาก. ภูมิปัญญาการอยู่ไฟ. วารสารกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2559;14(1):93-98.
12. พรชัย สว่างวงศ์, สุปรียา ตันสกุล, มณีนรัตน์ ธีระวิวัฒน์. ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย ในกลุ่มผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนบน โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน. วารสารสุศึกษา 2561; 41(2):102-113.
13. อรทัย เนียมสุวรรณ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ การสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เฉพาะโรคสตรี: กรณีศึกษาจากสตรีมุสลิมในจังหวัดกระบี่. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สำนักทรัพยากรการเรียนรู้คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร; 2557.