



CoP Prevent Preterm

การดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ครั้งที่ 4/2566

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ (APPLIED THAI TRADITIONAL MEDICINE)

การจัดกิจกรรม COP Prevent Preterm ในครั้งที่ 4 มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การประยุกต์ใช้ศาสตร์แพทย์แผนไทยจากสมาชิกในทีม CoP โดยบุคลากรที่เคยใช้บริการการอยู่ไฟในครรภ์ก่อน ได้เล่าประสบการณ์การอยู่ไฟ ช่วงหลังคลอดบุตร ได้แก่ การอยู่กระโจม การอบไอน้ำสมุนไพร ทำให้รู้สึกสบายตัว ช่วยขับของเสียออกทางเหงื่อกลิ่นของสมุนไพร ช่วยให้สดชื่น และสมาชิกให้ข้อมูลว่าอาหารที่ทำให้น้ำนมมามากเพียงพอในช่วงหลังคลอดบุตร ได้แก่ แกงเลียง ไก่ หรือ หมูผัดขิง ซึ่งมีส่วนประกอบของสมุนไพร ที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี มีส่วนช่วยในการบำรุงน้ำนมแม่

มีการแลกเปลี่ยนความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านศาสตร์แพทย์แผนไทยประยุกต์ (Applied Thai Traditional Medicine) เพื่อการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง ซึ่งการรักษาด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ใช้แนวคิดและทฤษฎี การแพทย์แผนไทยว่าด้วยเรื่องธาตุ ร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากองค์ธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ โดยมนุษย์ แต่ละคนจะมีส่วนประกอบธาตุต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน แต่จะมีธาตุใด ธาตุหนึ่งเป็นใหญ่ เรียกว่า ธาตุเจ้าเรือนของคน ๆ นั้นธาตุเจ้าเรือนจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ฤดูกาล กาลเวลา ถิ่นที่อยู่และมูลเหตุการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรม หากเกิดความไม่สมดุลของธาตุจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ เมื่อแพทย์แผนไทยประยุกต์ให้การวินิจฉัยโรคแล้ว จะวางแผนให้การรักษา ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ศาสตร์การแพทย์ แผนไทย ประกอบด้วย?

- เวชกรรมแผนไทย เป็นการตรวจและรักษาโรคด้วยทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
- เกษิขกรรมแผนไทย เป็นการปรุงยาและผลิตยาสมุนไพรสำหรับรักษาโรค
- หัตถเวชกรรมแผนไทย เป็นการบำบัดรักษาด้วยหัตถการ
- ผดุงครรภ์ เป็นศาสตร์การดูแลหญิงตั้งครรภ์ การทำคลอด และดูแลหญิงหลัง

การดูแลตนเองด้วยศาสตร์ การแพทย์แผนไทยขณะตั้งครรภ์ รอคคลอดและหลังคลอด

ขณะตั้งครรภ์ อาการที่พบได้บ่อยในช่วงตั้งครรภ์ คือ ตะคริว และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขา แนะนำให้บริหารกล้ามเนื้อขา โดยการเหยียดขาให้ตึง กระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัว แนะนำให้รับประทานปลาตัวเล็กตัวน้อยและดื่มนม เพื่อเพิ่มแคลเซียม และควรบริหารร่างกายโดยใช้ท่าอาชีดัดตน

ขณะรอคคลอด อาการที่พบได้บ่อยในระยะรอคคลอด คือ ไม่สุขสบายปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลังและขา เนื่องจากมีการเกร็งของกล้ามเนื้อในช่วงที่มีการบีบรัดตัวของมดลูก ศาสตร์แพทย์แผนไทยจะใช้นิเวศน์และการประคบสมุนไพรตามบริเวณหลัง แขน และขา เพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหลัง แขน และขา

ระยะหลังคลอด ตามศาสตร์แพทย์แผนไทยการคลอดบุตร ทำให้ธาตุทั้ง 4 เสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ อาจส่งผลให้หญิงหลังคลอดรู้สึกไม่สบายตัว หนาวง่าย อาจมีอาการคัดตึงเต้านม หรือปวดเมื่อยตามร่างกายได้



หญิงหลังคลอด ควรปฏิบัติตนดังนี้

1. การอาบน้ำควรอาบน้ำอุ่น เพราะน้ำอุ่นจะช่วยเพิ่มธาตุไฟ ทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น หลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็น เพราะจะทำให้ธาตุไฟลดลง ส่งผลให้เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก ไม่ควรแช่น้ำในอ่างหรือในแม่น้ำลำคลอง เพราะอาจทำให้แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าคลอดติดเชื้อได้
2. การให้นมบุตร หากมีปัญหาหน้ามโหล่น้อย เต้านมคัดตึง สามารถนวดและประคบความร้อนด้วยลูกประคบสมุนไพร/น้ำร้อน
3. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่อยู่ในที่อากาศเย็นเกินไป หรือทำงานหักโหม เพราะอาจทำให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อได้มากกว่าปกติ หากมีอาการนอนไม่หลับ แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีรสขม เช่น แกงขี้เหล็ก
4. ควรทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด เพราะจะส่งผลต่อการหลั่งของน้ำนมและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้
5. ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 10-12 แก้ว
6. ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ อาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรสร้อน เช่น ขิง ข่า กระเทียม พริกไทย สมุนไพรสร้อนจะช่วยให้การทำงานของธาตุไฟและธาตุลม ทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น แก้อาการอ่อนเพลีย วิงเวียน ท้องอืด ท้องเฟ้อ และอาหารบำรุงน้ำนม เช่น น้ำขิง หัวปลี ฟักทอง มะขาม ฯลฯ เมนูอาหาร เช่น แกงเลียงหัวปลี ปลาหรือไก่ผัดขิง ปลาช่อนเผาเกลือ ฟักทองนึ่ง ฯลฯ



Mom & Baby

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน

- อาหารรสเย็น เช่น พัก แฝง น้ำมะพร้าว แตงโม น้ำเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม ฯลฯ เพราะความเย็นของอาหารจะลดอรรถิพลของธาตุไฟ ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดลมไม่ดี ทำให้การนํานมลดลงและน้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก นอกจากนี้ควรงดอาหารรสเค็มด้วย
- อาหารที่มีกลิ่นฉุน เช่น ขะอม เนื่องจากกลิ่นของอาหารจะมีผลทำให้หญิงหลังคลอดเวียนศีรษะ อาเจียน นํานมหยุดไหล หรือนํานมน้อยลง รวมถึงกลิ่นอาจส่งผ่านทางนํานม ทำให้บุตรไม่ยอมดูดนม
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และของหมักดอง เช่น เหล้า หม่ามื่อตอง ฯลฯ เพราะส่งผลต่อพัฒนาการของบุตร เนื่องจากแอลกอฮอล์ผ่านทางนํานมได้



การบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์

เป็นการบริหารร่างกายที่ทำได้ในระยะตั้งครรภ์ โดยใช้การฝึกท่าฤาษีตัดตน ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่าง ๆ ทำให้เกิดความคล่องตัว ซึ่งบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมด้วย ช่วยทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินสะดวก บำรุงรักษาสุขภาพให้มียาวยืนยาว นอกจากนี้ยังมีการใช้สมาธิร่วมด้วย ช่วยลดอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความเครียด และช่วยเพิ่มการหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะมีการผสมผสานการนําลมหายใจไปพร้อม ๆ กับการออกท่าทาง ท่าฤาษีตัดตนมีทั้งหมด 15 ท่า ตัวอย่างเช่น

ท่านวดกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ประกอบด้วย 7 ท่า คือ ท่าเสยผม ท่าทาแป้ง ท่าเช็ดปาก ท่าเช็ดคาง ท่ากดใต้คาง ท่าถูหูและถูหลัง และท่าตบท้ายทอย ท่านีจะช่วยส่งเลือดไปเลี้ยงที่บริเวณใบหน้า สมอง และช่วยบำรุงสายตา

ท่าเทพพนม เริ่มจากการพนมมือ หลังจากนั้นดันมือที่พนมไปทางซ้าย แล้วกลับมาที่จุดเดิมแล้วดันมือไปทางขวา ท่านีจะช่วยส่งเลือดลมไปตามแขน เพื่อแก้โรคลมในข้อแขน

ท่านั่งนวดขา เริ่มจากการนั่งเหยียดขา แล้วนำมือทั้งสองข้างมาจับบริเวณหน้าขา จากนั้นเลื่อนไปจับบริเวณปลายเท้า แล้วค่อย ๆ เคลื่อนมาจับบริเวณหน้าขา ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีบริเวณขา



กายสบาย ใจเป็นสุข (การนวดและประคบสมุนไพร)

การอยู่ไฟ ถือเป็นศาสตร์และศิลป์ของแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอด ช่วยปรับสมดุลธาตุในร่างกาย เพิ่มธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม ทำให้หญิงหลังคลอดรู้สึกสบายตัว บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและช่วยขับน้ำคาวปลา และอีกทั้งยังช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น หายใจโล่งขึ้นด้วย การอยู่ไฟประกอบด้วย

- **การนวดไทยแบบราชสำนักและประคบสมุนไพร** และในกรณีหญิงหลังคลอดมีอาการคัดตึงเต้านมหรือน้ำนมไหลน้อยจะเพิ่มการนวดและประคบเต้านม เพื่อช่วยบรรเทาอาการคัดตึงเต้านมและช่วยให้น้ำนมไหลสะดวกขึ้น ในรายหญิงที่คลอดปกติ หลังคลอด 8 ชั่วโมง ที่ไม่มีไข้และอาการผิดปกติ สามารถนวดและประคบสมุนไพรได้

- **การทบทมิ้อเกลือ** บริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการบวม และความร้อน ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยและปวดมดลูกได้

- **การอบไอน้ำสมุนไพร** ความร้อนจะกระตุ้นการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกาย ทำให้หญิงหลังคลอดรู้สึกสบายตัว ช่วยขับของเสียออกทางเหงื่อได้และกลิ่นของสมุนไพร จะช่วยให้สดชื่นรู้สึกหายใจโล่งขึ้น



**Herbal
massage**



**Herbal
massage**

การอยู่ไฟในระยะหลังคลอด ควรเริ่มเมื่อไร?

จะเริ่มให้อยู่ไฟในหญิงที่คลอดปกติ
หลังคลอดแล้ว 7 วัน
ในกรณีที่ผ่าคลอดจะทำในช่วง 1 เดือนขึ้นไป
และไม่ควรเกิน 3 เดือนหลังคลอด
ในการให้บริการดูแลหญิงหลังคลอด
จะทำครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 วัน

ข้อมูลจาก การแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลศิริราช

Read more

www2.si.mahidol.ac.th/km