

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการคุ้มครอง เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง จากกลุ่มศูนย์ที่เคยผ่านการตั้งครรภ์และศูนย์ที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ จำนวน 27 คน ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ซึ่งมีความแตกต่างในปัจจัยพื้นฐาน เช่น อายุ อายุครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ และลักษณะของครอบครัว ที่อาจมีอิทธิพลต่อการตั้งครรภ์ สำหรับผู้ที่มีประวัติการตั้งครรภ์ จำนวน 15 คน ที่มีอายุระหว่าง 25-35 ปี ที่มีความต้องการในการตั้งครรภ์ จำนวน 12 คน ที่มีประวัติการตั้งครรภ์ แต่ไม่ต้องการตั้งครรภ์ 再次强调，本研究使用了半结构化访谈方法，以收集有关孕妇和非孕妇的数据。访谈问题包括个人背景、生育史、健康状况以及对中泰医结合治疗的看法等。通过分析这些数据，研究者旨在探讨中泰医结合治疗在孕妇中的应用效果。

การใช้การแพทย์แผนไทยช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าโถ

องค์ความรู้ของสตรีมีครรภ์ด้านการใช้แพทย์แผนไทย ตามความเข้าใจของคนในชุมชน ที่ศึกษา คือ ความรู้ ความเชื่อ และวิธีปฏิบัติที่คนในชุมชนสืบต่อกันมาแต่โบราณ และปัจจุบัน คนหมู่มากยังคงนำมาใช้ประ โยชน์ ซึ่งพบว่าเมื่อตั้งครรภ์สตรีในชุมชนที่ศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติตาม ความรู้ ความเชื่อ และวิธีปฏิบัติที่ได้รับสืบทอดต่อๆ กันมาหลายอย่างดังต่อไปนี้เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น 1) ฝากท้องและคัดท้องกับหมอดำแยก 2) ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อของการตั้งครรภ์ 3) รับประทานอาหารและสมุนไพร และ 4) การไหว้พระขอพรและการทำบุญตักบาตร

1. การฝากท้องและคัดท้องกับหมอดำแยก

จากการสัมภาษณ์ พบว่า สตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าโถ มีวิธีการปฏิบัติดนในการฝากท้อง และคัดท้อง ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การฝากท้อง สตรีตั้งครรภ์ในหมู่บ้านท่าโถ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ที่ศึกษา ทั้งครรภ์แรกและครรภ์หลังส่วนใหญ่ฝากท้องกับหมอดำแยกร่วมกับใช้บริการคุ้มครองกับสถานพยาบาล ซึ่งส่วนใหญ่มีเหตุผลในการฝากท้องกับหมอดำแยกสองประการ คือ

ประการแรก ต้องการคลอดกับหมอดำแยก ในกรณีสตรีตั้งครรภ์บางคนฝากครรภ์กับหมอดำแยกมากกว่าหนึ่งคน เพราะไม่มั่นใจว่า เมื่อถึงเวลาคลอดหมอดำแยกที่ตั้งใจให้มา ทำการคลอดจะอยู่หรือไม่ นอกจากฝากท้องกับหมอดำแยกมากกว่าหนึ่งคนแล้ว ส่วนหนึ่งยังฝากท้องกับผู้หญิงในชุมชนที่ช่วยเหลือขณะคลอดได้ เช่น ช่วยบินนวด

ประการที่สอง ต้องการให้หมอดำแย่ช่วยดูแลครรภ์ (ตรวจท้อง ยกท้อง) ในกรณีสตรีตั้งครรภ์จะฝากท้องกับหมอดำแย่เพียงคนเดียวเพื่อให้หมอดำแย่ดูแลครรภ์ให้ลูกอยู่ในท่าที่ดีนอกจากนี้ยังช่วยให้อุ่นใจว่า หากลูกเฉินไม่สามารถคลอดได้ที่โรงพยาบาลที่ตั้งใจไว้ได้ทันก็สามารถเรียกหมอดำแย่ที่ตนฝากท้องให้มารักษาคลอดได้ เนื่องจากรับรู้ว่า หากไม่ฝากท้องกับหมอดำแย่มือถึงเวลาคลอดอาจมีเหตุให้หมอดำแย่มาทำคลอดให้ไม่ได้ ต้องแก้ด้วยการนำมากพูลไปให้ก่อนถึงจะมาได้ หรือหมอดำแย่ไม่มาเอง หรืออาจจะมาแต่คิดค่าทำคลอดแพง ดังที่ อรุoma อินทะ โโร (2554) ได้กล่าวว่า

“พี่ฝากท้องกับหมอดำแย่ด้วยและฝากท้องกับหมอด้ำเพราทำแล้วสบายใจ และผู้ใหญ่แนะนำจึงได้ทำต่อๆ กันมา หมอดำแย่จะช่วยคัดท้องให้เวลาที่เด็กคื้น แรงๆ เวลาเข็นท้องและหมอดำแย่ก็จะบอกวิธีการปฐบัตตัวเวลาท้องว่าต้องทำยังไงบ้าง”

จากการสังเกตการณ์ฝากท้องของสตรีตั้งครรภ์ พบร่วมกับลักษณะการฝากท้องของสตรีตั้งครรภ์ในชุมชนที่ศึกษาเป็นดังนี้

อายุครรภ์ เวลา และสถานที่ฝากท้อง สตรีตั้งครรภ์ทั้งครรภ์แรกและครรภ์หลังฝากท้องกับหมอดำแย่หลังอายุครรภ์เข้าเดือน สามห้าสัปดาห์ ตั้งแต่เดือนที่สองจนถึงเดือนที่ห้า สำหรับสตรีครรภ์แรกการฝากท้องจะกระทำต่อเนื่องลักษณะการฝากจะเป็นกิจจะลักษณะมากกว่าการฝากท้องครรภ์หลัง คือ มีการบอกกล่าวกับหมอดำแย่ล่วงหน้า ดังที่ ปวีณา แก้วละอีขด (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนที่ท้องอยู่ก็จะฝากท้องกับหมอดำแย่ตลอด หมอดำแย่ก็จะนัดเป็นช่วงๆ เพื่อมาตรวจท้องและคัดท้อง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ ค่าใช้จ่ายก็ไม่แพงมาก”

และ สุวิมล เสียงอ่อน (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับอายุครรภ์ เวลา และสถานที่ฝากท้องของสตรีตั้งครรภ์ ไว้ว่า

“พี่จะฝากท้องกับหมอดำแย่ตอนที่ท้องแก่แล้วเพราจะตอนนั้นทำอะไรไม่ได้เลย อีดอัคไปหมุด จะนั่ง จะนอนก็ลำบากมากพี่เลยให้หมอดำแย่ช่วย”

การเตรียมสิ่งของสำหรับฝากท้อง ก่อนฝากท้องผู้ที่ต้องการฝากท้องจัดเตรียมสิ่งของสำหรับมอนให้หมด妥และผู้ที่จะมาช่วยเหลือขณะคลอดสิ่งของที่จัดเตรียมแตกต่างกันระหว่างครรภ์แรกและครรภ์หลัง ครรภ์แรกเตรียมมากพลูเพียงอย่างเดียว โดยจัดเป็นชุด ๆ มีทั้ง 3, 5 หรือ 7 ชุด ตามจำนวนหมอมตัวแยกหรือผู้ที่จะมาช่วยเหลือขณะคลอด แต่ละชุดประกอบด้วยพลู 1 หรือ 3 ใบ และมากที่ปลอกเปลือกจนเกลี้ยง 1 ลูก สำหรับครรภ์หลังเตรียมเงิน ซึ่งมีจำนวนหลากหลายตั้งแต่ 5, 12, 20 บาท หรือมากกว่า และหรือมากพลูแต่จำนวนน้อยชุดกว่าครรภ์แรก โดยการจัดเตรียมมากพลูทั้งกรณีครรภ์แรกและครรภ์หลังควรเป็นผู้จัดให้ดี ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าสตรีตั้งครรภ์ต้องเป็นผู้จัดเตรียมเอง การจะเตรียมอะไรไปบ้างในกรณีครรภ์หลังขึ้นอยู่กับหมอมตัวแยกแต่ละคนว่าต้องการสิ่งใดบ้าง เช่น หมอมตัวแยกบางคนต้องการเนไฟฟ์มากเท่านั้น บางคนอย่างได้เป็นเงินพระตอนเอง ไม่กินมากและขึ้นอยู่กับความต้องการและความเชื่อของสตรีตั้งครรภ์และครอบครัวเอง เช่น นอกจากให้หมากพลูตามที่หมอมตัวแยกต้องการยังให้เงินด้วยเพื่อเป็นสินน้ำใจ ให้เงินพร้อมทั้งหมากพลูแม้ว่าหมอมตัวแยกไม่ได้เรียกร้องที่จะเอา ดังที่ แพรวรัตน์ ทองย้อย (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนท้องแรกจะเตรียมของในการฝากท้อง คือ หมากพลูจัดเป็นชุดและเงินเพียง 15 บาท และหมอมตัวแยกจะทำพิธี มั่นเป็นความเชื่อว่าฝากท้องกับหมอมตัวแยกแล้วลูกเกิดมาจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และเมื่อถึงเวลาคลอดจะช่วยให้ทั้งแม่และลูกปลอดภัย”

การคุ้มครองที่ได้รับจากหมอมตัวแยก หลังออกจากล่าฝากท้องหมอมตัวแยกจะทำหน้าที่ให้การคุ้มครองแก่สตรีตั้งครรภ์ที่มาฝากท้องโดยการตรวจท้องเพื่อประเมินอายุครรภ์ และประเมินท่าเด็กในครรภ์ สำหรับสตรีตั้งครรภ์แรก หมอมตัวแยกจะตรวจท้องครั้งแรกหลังรับฝากท้องแล้วทุกราย ส่วนสตรีตั้งครรภ์หลังจะตรวจท้องเมื่อสตรีตั้งครรภ์ผู้นั้นต้องการให้ตรวจ ซึ่งพบว่าบางรายให้หมอมตัวแยกตรวจท้องหลังทันทีจากฝากท้องเสร็จ ส่วนบางรายมาให้หมอมตัวแยกตรวจในภายหลัง หมอมตัวแยกให้เหตุผลที่ให้การปฏิบัติไม่เหมือนกันระหว่างครรภ์แรกและครรภ์หลังว่า สตรีครรภ์แรกต้องตรวจทุกราย เพราะไม่เคยตั้งครรภ์มาก่อน ไม่ทราบว่าเมื่อศีรษะเด็กอยู่ในท่าที่ไม่ตรงจะมีอาการเป็นอย่างไร จึงต้องตรวจให้เพื่อจะได้ทำการ (ยกห้องหรือคัดห้อง) จัดให้เด็กอยู่ตรงตั้งแต่ต้น ส่วนสตรีครรภ์หลังเคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์แล้ว รู้อาการที่แสดงว่าศีรษะเด็กอยู่ในท่าที่ไม่ปอดกดกับท้อง เช่น ไม่ประเมินได้เอง ซึ่งโดยมากจะมาให้หมอมตัวแยกตรวจเมื่อมีอาการแน่นห้องซึ่งเป็นอาการแสดงว่าเด็กอยู่ในท่าที่ไม่ปอดกดกับท้องเพื่อให้หมอมตัวแยกตรวจท้องและคัดห้องให้ ดังที่ ปณัญญาภรณ์ เพ็ชรนวี (2555) ได้กล่าวว่า

“ช่วงนี้ตอนท่องแรกจะไปฝากท่องกับหมอดำแยกไฟป่า หมอดำแยกก็จะให้ทำพิธีและตรวจท่องให้หมอดำแยกก็จะถามถึงอาการว่ามีอาการอย่างไรบ้างและทำการคัดท่องให้เพื่อให้ฟื้นไม่อีกอีกมากเกินไป”

วิธีการตรวจท่อง หมอดำแยกจัดให้สตรีตั้งครรภ์นอนหงายหนุนหมอน จากนั้นใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณหัวหน่าว และใช้มืออีกข้างหนึ่งคลำรอบท้องของสตรีตั้งครรภ์ แต่บางรายใช้บริเวณอุ้งมือและปลายนิ้วของมือทั้งสองข้างคลำทั่วท้องโดยเฉพาะด้านข้างท้องจะคลำโดยรอบซึ่งการจับและคลำเป็นไปอย่างนุ่มนวล สตรีตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าไม่เจ็บ ใช้เวลาในการตรวจ 2 นาที หากคลำไม่พบส่วนที่คิดว่าเป็นศีรษะของเด็กหมอดำแยกบางคนจะใช้เท้าเหยียบเบา ๆ บริเวณหน้าขาทั้งสองข้างของสตรีตั้งครรภ์ข้างละ 4-5 ครั้ง เพื่อให้ศีรษะของเด็กคล้อยขึ้น ดังที่ วิมาลานิรูรณ์ (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนแรกที่ตรวจท่องก็รู้สึกกลัวเหมือนกันนะ แต่พอหมอดำแยกทำการคัดท่องให้ก็จะรู้สึกสบายตัวไม่อีกอีกมาก เพราะหมอดำแยกจะจัดเด็กให้อุ้ยในท่าที่ปกติและเด็กก็จะไม่คืนแรงมากเกินไป”

หลังจากตรวจท่องหมอดำแยกจะบอกอายุครรภ์ สุขภาพของเด็ก และท่าของเด็กในครรภ์ให้แก่สตรีตั้งครรภ์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า หมอดำแยกแต่ละคนมีวิธีการคำนวณอายุแตกต่างกัน บางรายคำนวณอายุครรภ์ตั้งแต่ระดับหน้าท้อง บางรายคำนวณจากศีรษะของเด็ก บางรายคำนวณระดับหน้าท้องของแม่ร่วมกับการสังเกตขนาดและความเบ่งของศีรษะเด็ก ส่วนสุขภาพของเด็กทุกคนประเมินจากการดูนิ่งของเด็กซึ่งสัมผัสถูกจากการตรวจท่อง และการประเมินท่าเด็กทุกคนประเมินจากตำแหน่งและระดับของศีรษะเด็ก การตรวจท่าเด็กหากหมอดำแยกพบว่าเด็กอุ้ยในท่าดี ก็อีกศีรษะของเด็กดี เชิงแนวของช่องเชิงกรานไม่ต่ำลงไปในช่องเชิงกรานมากเกินไป ก็เสร็จสิ้นการคูดในครั้งนั้น แต่หากหมอดำแยกตรวจพบว่าเด็กอุ้ยในท่าไม่ดี ก็อีกศีรษะไม่อุ้ยในแนวดีของช่องเชิงกรานหรืออุ้ยต่ำลงไปมากหมอดำแยกจะทำการคัดท่องให้ ทั้งนี้เนื่องจากเชื่อว่าหากเด็กอุ้ยในท่าไม่ดีหรืออุ้ยไม่ตรง สตรีตั้งครรภ์จะมีอาการแน่นอีกด้วย ไม่สบาย เคลื่อนไหวไม่สะดวก กินไม่ได้ นอนไม่ได้ เด็กในท้องคืนไม่สะดวก และเมื่อถึงเวลาคลอดจะคลอดยาก ดังที่ กันหา จันทร์แก้วเดช (2555) ได้กล่าวว่า

“หลังจากตรวจท้องเสร็จ หมอดำแนะนำว่าลูกสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงและบอกให้เราทำจิตใจให้สบายไม่ต้องคิดมาก ตอนนั้นจำได้ว่าท้องไกคลอดแล้ว หมอดำแยกลัวเรากลอดยกหมอดำยกให้กลัวยันน้ำร้ามาหนึ่งหวี และบอกว่ากินวันละลูกจะช่วยให้คลอดง่ายและปลอดภัยทั้งแม่และลูก”

1.2 วิธีการคัดท้อง หากในการตรวจท้องพบว่าศีรษะเด็กอยู่ตำแหน่งไปในช่องเชิงกรานมาก หมอดำจะช่วยยกให้ระดับศีรษะของเด็กสูงขึ้น โดยใช้ฝ่ามือ สันมือ และปalanนิ้วของมือทั้งสองข้าง หรือถ้ามือข้างหนึ่งวางบริเวณด้านข้างหรือด้านล่างของท้อง แล้วโดยหรือดันขึ้นในทิศศีรษะ นอกจากนี้บางรายยังยกห้องให้สูงโดยใช้มือทั้งสองข้างประคองห้องให้ยกสูงขึ้นในทิศทางตั้งฉาก กับลำตัวในท่านอนของสตรีตั้งครรภ์ด้วย หากเด็กต่ำอย่างเดียวใช้เวลาตั้งแต่ตรวจห้องจนกระแทกห้อง เสรีประจำณ 5-7 นาที ดังที่ จิตรา วัฒนาพนานุกร (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนนั้นอีกด้วยก็จึงให้หมอดำแยกห้องให้ทำแล้วกลับมาบ้าน ก็จะทำให้กินได้ นอนก็หลับเป็นปกติไม่อีกด้วยก็จนเกินไป และการคัดห้อง ก็ทำให้เด็กในห้องอยู่ในท่าที่ปกติที่สุด”

ผลจากการที่สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดห้อง หลังคัดห้องสตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกหายใจอาการแน่นอืดอัด เดินสะ打卡กขึ้น รู้สึกสบายใจเพราะเชื่อว่าการคัดห้องทำให้ลูกอยู่สบาย และจะคลอดง่าย เมื่อกายใจสบายก็ทำให้กินได้นอนหลับมีผลให้สุขภาพดีขึ้น

หลังจากยกห้องครั้งแรกแล้วสตรีตั้งครรภ์บางรายมักจะมีอาการแน่นอืดอ้อกภายในหนึ่งถึงสองสัปดาห์ หากแน่นอืดมากสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะไปพบหมอดำแยกเดิม มีบางรายไปพบคนอื่นที่สามารถตรวจห้องและคัดห้องได้ เพื่อให้ประเมินทำเด็กและคัดห้องให้ซึ่งสตรีตั้งครรภ์แรกมักจะไปพบหมอดำเพื่อให้ตรวจห้องและคัดห้องให้ตามคำแนะนำของญาติผู้ใหญ่ ส่วนสตรีตั้งครรภ์หลังส่วนใหญ่ตัดสินใจไปปรับบริการคัดห้องด้วยตนเอง โดยปกติก็จะถึงเวลาคลอดสตรีตั้งครรภ์แต่ละคนไปใช้บริการคัดห้องประจำณ 1-3 ครั้ง โดยไปคัดห้องที่บ้านหมอดำแยกห้องด้วยน้ำอุ่น เช่นน้ำอุ่นที่บ้านของตน บางรายนัดวันเวลาคัดห้องไว้ล่วงหน้าซึ่งโดยมากหมอดำแยกจะนัดช่วงบ่ายเพราะเป็นเวลาที่หมอดำแยกว่าง บางรายไปขอคัดห้องโดยไม่ได้บอกล่วงหน้า หากไม่พบหมอดำแยกก็จะนัดหมายฝากไว้กับคนที่บ้านของหมอดำแยกว่างวันเวลาใด ดังที่ ปักตรา วัฒนาพนานุกร (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนที่คัดท้องครั้งแรกก็รู้สึกสบายตัวมากขึ้นแต่พอกลับบ้านไಡ้สัก 1-2 วัน ก็จะเกิดอาการอืดอัด กินไม่ได้ เดินก็ไม่สะดวก จึงกลับไปหาหมอตามเดิมเพื่อ คัดท้องอีกพอได้ทำการคัดท้องอีกรอบจึงรู้สึกสบายกว่าเดิม”

2. การปฏิบัติตามความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ในหมู่บ้านท่าโடี้ อําเภอสะเดา จังหวัดสangkhla ที่ศึกษาส่วนใหญ่ยังคง ปฏิบัติตามความเชื่อในรูปของข้อห้าม-ข้อควรปฏิบัติสำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับสืบทอดต่อ ๆ กันมาอย่างหลากหลาย ดังที่ วันทนนา คงสะอาด (2554) ได้กล่าวว่า

“ระหว่างที่พ่อท้องอยู่แม่ของพ่อได้นอกเกี่ยวกับความเชื่อแต่แรกเกี่ยวกับข้อห้าม หลาย ๆ อย่าง เช่น ห้ามกินของคำ เพราะลูกที่เกิดมาจะตัวคำ ห้ามไปงานศพ ห้ามกินของผึ้งร้อน และอีกหลาย ๆ อย่างที่พ่อได้ทำ และระหว่างที่ท้องพ่อจะทำ จิตใจให้สบายนี่มีทำงานที่หนักเกินไปและที่สำคัญพ่อจะนอนพักมากเป็นพิเศษ เพราะคนท้องจะเหนื่อยง่าย”

และ อรุณรัตน์ บุญยอด (2554) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการปฏิบัติตามความเชื่อเกี่ยวกับ การตั้งครรภ์ไว้ว่า

“การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์ที่ไม่มีอะไรมาก ก็เท่านั้นแต่ว่าดูแลตัวเองเพิ่ม มากขึ้นเป็นพิเศษ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนมาก ๆ และอย่าคิดมาก”

3. การรับประทานอาหารและสมุนไพร

สตรีตั้งครรภ์ในหมู่บ้านท่าโtodี้ อําเภอสะเดา จังหวัดสangkhla ที่ศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่า การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีส่วนช่วยสร้างเสริมสุขภาพของตนและลูกในครรภ์ เนื่องจาก ได้รับข้อมูลและเอกสารและคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข ขณะไปรับบริการฝากครรภ์ ที่สถานพยาบาลและได้รับคำยหดจากผู้สูงวัยในชุมชนที่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์และ การคลอดมาก่อนว่า ขณะตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ลูกแข็งแรง ซึ่งตาม ความเชื่อของคนในชุมชนอาหารและสมุนไพรมีฤทธิ์เย็นซึ่งช่วยในการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหาร และสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง นอกจากนี้คนในชุมชนยังถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาว่า

ขณะตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารและสมุนไพรที่ทำให้คลอดง่าย ดังที่ วันวิสา เฟชรสุวรรณ (2554) ได้กล่าวว่า

“ที่บ้านของน้องจะเน้นให้กินอาหารที่มีประโยชน์และจะหาสมุนไพรที่มีประโยชน์มากให้กิน น้องจะเน้นกินผักและผลไม้ยอด ๆ ”

และ ภัทรวดี ใจแส่น (2554) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและสมุนไพรว่า

“จะกินอาหารหลากหลายแต่จะเน้นที่มีประโยชน์ กินผักผลไม้ กินปลานยอด สูกจะได้คลอดและพักผ่อนยอด ๆ ไม่ทำงานหนัก”

4. การรักษาสุขภาพจิต

เมื่อเกิดความรู้สึกง่วงหลับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดเจิงหานครรื่องยืดเหยียดเห็นใจโดยการให้วรพระขอพรและการทำบุญตักบาตร ตามที่ตนศรัทธาเพื่อที่จะได้ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง ดังที่ สมหมาย อรัญดร (2554) ได้กล่าวว่า

“พิจิราคำทำบุญบ่อยมากและจะนึกขอพรให้พระคุ้มครองลูกให้เกิดมาด้วย
ครบ 32 ประการ ทำแล้วพึงสบายใจยอด”

การใช้การแพทย์แผนไทยช่วงระยะเวลาหลังคลอดของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าโถ

การส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังคลอดด้วยแพทย์แผนไทย ได้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดติดต่อกันมาหลายศุภหลายสมัย โดยเฉพาะในหมู่บ้านท่าโถ ซึ่งมีวิธีต่าง ๆ ในการดูแลสตรีหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟอย่างนี้เป็นต้น และยังมีการใช้สมุนไพรต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ล้วนแต่มีประโยชน์ทางยา และคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพของสตรีหลังคลอด ทั้งนี้การดูแลสตรีหลังคลอดโดยการใช้แพทย์แผนไทยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. การอยู่ไฟหลังคลอด

การอยู่ไฟหลังคลอดสำหรับสตรีมีครรภ์รายใหม่ สามารถทำได้ไม่ว่าสตรีมีครรภ์จะผ่านการคลอดโดยวิธีธรรมชาติหรือการผ่าตัด ในกรณีที่คลอดลูกเองสามารถอยู่ไฟได้เลย แต่ถ้าผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อน ประมาณ 2 สัปดาห์ถึง 1 เดือน ดังที่ ธิดารัตน์ กาญจนแก้ว (2555) ได้กล่าวว่า

“ช่วงหลังคลอดพอกลับจากโรงพยาบาล ทางบ้านก็จะให้หนอต้มแยกช่วยหาสมุนไพรในเรื่องของการอยู่ไฟ และตอนนั้นพีก็จะลงงานประมาณ 3 เดือน เพื่อพีจะได้พักผ่อนให้เต็มที่และที่สำคัญพีได้ให้คุกกินน้ำนมของพีด้วย”

การอยู่ไฟมีประโยชน์ดังนี้

- 1) ขับน้ำนมปลาและกระตุนให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
 - 2) ช่วยให้น้ำนมไหลออกสะดวก
 - 3) กระชับหน้าท้องที่ขยายตัวให้คล่อง ทำให้หน้าท้องยุบ
 - 4) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยให้น้ำนมตกตัวลด
 - 5) ทำให้ผิวนุ่มนวล
 - 6) “ไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง หรือข้อกระดูกตามร่างกาย
2. สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มน้ำดื่มอยู่ไฟ

ยาสมุนไพรที่นิยมใช้ในระยะหลังคลอดมีวัตถุประสงค์เพื่อ ขับน้ำนมปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย ส่วนใหญ่มีรสเผ็ดร้อน เช่น

1) มะขาม สารพุ่ม:

ใบแก่ รสเปรี้ยวฝาด ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ขับเลือดและลมในลำไส้ แก้บิด แก้ไอ เนื้อในฝัก รสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก้ท้องผูก แก้กระหายน้ำ คันกับน้ำปูนใส่ดื่ม ขับเลือดขับลมในสตรีหลังคลอดใหม่ ๆ แก้สันนิบาต คันกับเกลือและน้ำดื่มขับราก

เปลือกหุ้มเมล็ด รสฝาด แก้ท้องร่วง คุณชาตุ แก้อาเจียน สามารถแพล

เมล็ดในรสมัน ขับพยาธิได้เดือน

เปลือกตัน รสฝาดเมาร้อน แก้เหนือกบวม ฆ่าแมลงกินฟัน ผ่าพยาธิพิวหนัง

แก่น รสฝาดเม่า ขับน้ำนมปลาช่วยให้มดลูกกระซับ กล่อมเสมอหะและโลหิต

2) ไฟ สารพุ่ม:

ใบ รสเขื่นอียน แก้ครั้นเนื้อครั้นตัว แก้ปวดเมื่อย

ดอก รสเขื่น แก้ช้ำใน กระายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน กระายโลหิต ทำลายเลือดเสีย

ขับระดู

ต้น รสฝาดเขื่นอียน แก้อุจจาระพิการ แก้ชาตุพิการ

ราก รสเขื่นอียน แก้เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก แก้อาเจียนเป็นโลหิต

เหง้า รสฝาดเขื่นอียน ขับระดู ขับเลือดร้าย แก็บิดมูกเลือด แก้เหน็บชา

3) มะตูม สรรพคุณ:

เปลือกรากและลำต้น แก้ไขขับสัน ขับลมในลำไส้
ใบสด คั้นเอาน้ำแก้หัวด หลอดลมอักเสบ ตาอักเสบ
ผลดิบ หั่นตากเดดเดี้ยวย่างไฟอาามาต้มเอาน้ำดื่มน้ำบำรุงชาตุ
ผลสุก เป็นยา nhuận
แก่นบำรุงโลหิต

4) ฝาง สรรพคุณ:

แก่นรสเผาตาม ต้มเอาน้ำดื่มน้ำบำรุงโลหิตสำหรับสตรีหลังคลอด แก้ปอดพิการ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ท้องร่วง แก้ชาตุพิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก แก้กำเดา แก้เสมอ

5) หญ้านางแดง สรรพคุณ:

ใบ รสจืดอม มีสรรพคุณ ในการขับถ่ายพิษในโลหิต
ถ่า ลำต้น รสจืดอม รับประทาน แก้พิษไข้ แก้ไข้ด้วยร้อน ถอนพิษ
เปลือก มีรสหวานๆ ผัดๆ ใช้กินกับหมาก
ราก รสเย็น แก้ไข้ (ไข้พิษ) แก้ผิดสำแดง แก้เมาน้ำดี เมาสุรา ถอนพิษได้ดี (บางคน
เรียกว่า ราชจีด) ใช้ถอนพิษ ยาเบื้องมาแก้พิษไข้ห้งปวง

6) กระเทียม สรรพคุณ: ขับเหื่อ ขับของเสียในร่างกาย

7) ว่านหอยด สรรพคุณ: บำรุงเลือดบำรุงร่างกาย

8) ยาหัว สรรพคุณ: บำรุงเลือดบำรุงร่างกาย

3. อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนม

อาหารที่เชื่อว่ามีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมนั้นเป็นอาหารที่มีประโยชน์ แต่ส่วนมากจะมีรสขื่น เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้ร่างกายอบอุ่น เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำนมมากขึ้น เช่น

1) แกงเดียงใส่ใบกะเพรา ผัดใบกะเพรา สรรพคุณ: ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หัวด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น

2) ยำขิง ยำปลาทูใส่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วบดต้มน้ำขิง ไก่หวานน้ำขิงต้มอุ่น ๆ โจ๊กใส่ขิง สรรพคุณ: ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้อง ขับเหื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ช่วยทำให้น้ำนมไหลดี ขับลมขับเหื่อ

3) พrikไทยใส่ในแกงเดียง สรรพคุณ: มีรสขื่น ช่วยทำให้น้ำนมไหลดี ขับลมขับเหื่อ

4) ແກງເລີຍຫວັບປີ້ ຍ່າຫວັບປີ້ ລາກຈິນນໍາພຣິກ ສຣັບຄຸມ: ແກ້ໄໂຮກກະເພາະອາຫາດ ລຳໄສ້
ບໍາຮູງເລື່ອດ

5) ແກງເລີຍຕຳລຶງ ສຣັບຄຸມ: ຂ່າຍບໍາຮູງນໍານຳນົມ ທຳໃຫ້ນໍານຳນົມມີມາກ ບໍາຮູງເລື່ອດ ບໍາຮູງ
ກະຮູກ ບໍາຮູງສາຍຕາ ບໍາຮູງພມ ບໍາຮູງປະສາທ

6) ຕິມນໍາພຸතຮາ ສຣັບຄຸມ: ຂ່າຍບໍາຮູງນໍານົມ ບໍາຮູງປະສາທແລະສມອງ

4. ສມູນໄພທີ່ໃຊ້ຕົ້ມອານ

ສຕຣີທີ່ລັກຄວດສ່ວນໃຫຍ່ຈະມີໃນໜ້າທີ່ໄມ່ສົດໄສ ບາງຄນອາຈານມີຝ່າກະເພີ່ມເປັນເງື່ອນ ການໃຊ້
ສມູນໄພທີ່ຂໍຮ່າງກາຍຕ້ວຍການຕິມອານຈະຫຸ່ມໃຫ້ພິວພຣຣມຜ່ອງໄສໄຣສົວຟ້າໄດ້ ເຊັ່ນ

1) ແກ່ນະໜານ ໃບນະໜານ ສຣັບຄຸມ : ຂໍຮ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດ

2) ໃບສົມປ່ອຍ ສຣັບຄຸມ : ຂໍຮ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດ

3) ແກ່ນະຄຸມ ຫ້າໄພລ ຫ້າວມືນ ໃບເປົ້າ ໃບນາດ ສຣັບຄຸມ : ບໍາຮູງພິວພຣຣມ

5. ສມູນໄພທີ່ນໍາມາພອກຫຼືອຂັດຜົວເພື່ອບໍາຮູງພິວ

ສຕຣີທີ່ລັກຄວດຮາຍໃໝ່ ພິວພຣຣມຍັງໄມ່ສົດໄສ ການໃຊ້ສມູນໄພທີ່ນໍາມາພອກຕົວຫຼືອຂັດຜົວ
ຈະຫຸ່ມໃຫ້ຮ່າງກາຍສະອາດ ສົດເງື່ອນ ທີ່ຈະຫຸ່ມຄວບຄົງດ່າງຕໍ່າ ທັງນີ້ຍັງຫຸ່ມໃຫ້ບໍາຮູງພິວໃຫ້ສະອາດ ດັ່ງເຊັ່ນ
ສມູນໄພທີ່ຕັ້ງຕ່ອໄປນີ້

1) ຫ້າໄພລ ສຣັບຄຸມ: ລດຮອຍຈຸດດ່າງດໍາ ແກ້ໄຟ

2) ຫ້າວມືນໜັ້ນ ສຣັບຄຸມ: ສມານພິວ ບໍາຮູງພິວພຣຣມ ຮັກຢາລົວ

3) ວ່ານນາງດໍາ ສຣັບຄຸມ: ລດຮອຍຈຸດດ່າງດໍາ

4) ມະໜານເປີຍກ ສຣັບຄຸມ: ບັດພິວ

5) ນໍາຟື້ງ ສຣັບຄຸມ: ບໍາຮູງພິວ

ການໃຊ້ການແພທຍ໌ແພນປັງຈຸບັນຫ່ວງຮະຍະເວລາຕັ້ງຄຣກ໌ຂອງສຕຣີມີຄຣກ໌ໜູ່ບ້ານກ່າໂຕ

ອັນຄໍຄວາມຮູ້ຂອງສຕຣີມີຄຣກ໌ດ້ານການໃຊ້ແພທຍ໌ແພນປັງຈຸບັນຕາມຄວາມເຂົ້ອຂອງຄນໃນໜຸ່ມໜຸນ
ທີ່ຄືກຍາ ຄື່ອ ເມື່ອຕັ້ງຄຣກ໌ສຕຣີຕັ້ງຄຣກ໌ຕ້ອງໄປພບແພທຍ໌ແລະຝາກຄຣກ໌ໄວ້ ແພທຍ໌ຈະຕຽວຈ່າງກາຍ
ໃຫ້ຄໍາແນະນຳ ແລະນັດຕຽວຄຣກ໌ເປັນຮະບະໆ ໃນການການແພທຍ໌ແພນປັງຈຸບັນ ແພທຍ໌ມັກຈະແນະນຳໃຫ້
ສຕຣີທີ່ຕັ້ງຄຣກ໌ປົງປັດຕົວ ດັ່ງຕ່ອໄປນີ້ 1) ການຝາກທ້ອງກັນແພທຍ໌ແພນປັງຈຸບັນ 2) ການປົງປັດຕົວຮ່ວ່າງ
ການຕັ້ງຄຣກ໌ 3) ໂກຂනາກາຮ ແລະ 4) ການອອກກຳລັງກາຍແລະກາພັກຜ່ອນໃຫ້ເພີ່ງພອ

1. การฝ่ากห้องกับแพทย์แผนปัจจุบัน

แพทย์จะให้สตรีตั้งครรภ์ไปตรวจเลือดเพื่อดูกรูปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กรรมชีพิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาล ไข่ขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่จะซักถามประวัติโรคในอดีต โรคประจำตัว โรคที่กำลังรักษาในปัจจุบัน ประวัติการตั้งครรภ์ครึ่งก่อน ประวัติโรคในครอบครัว มีการตรวจร่างกายจากประวัติการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการนี้ ถ้ามีอาการผิดปกติแพทย์จะอธิบายให้สตรีตั้งครรภ์ทราบถึงข้อปฏิบัติและการรักษา ปัจจุบันนี้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 4 เดือนหลังคลอด ทั้งนี้จะมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายพยาบาลมาตรวจสอบเดือน พร้อมกับอธิบาย และให้การแนะนำเตรียมตัวในเรื่องนี้ ดังที่ ศิริ สัตถาการณ์ (2554) ได้กล่าวว่า

“ตอนนั้นห้องได้ประมาณ 2 เดือนกว่าๆ พีกจะไปฝ่ากห้องที่โรงพยาบาล หมอก็ได้ตรวจดูกรูปเลือด และตรวจของไรอิกหลาย ๆ อย่าง และจะมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติระหว่างการห้องด้วย”

2. การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์

การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์ตามแพทย์แผนปัจจุบันนั้น ช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ร่างกายอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง อาการแพ้ห้องจะมีมากใน 3 เดือนแรก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อตื้นนอนจะมีอาการมีนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน บางคราวอาจมีอาการมาก รับประทานอาหาร ไม่ได้ หลังตื้นนอนตอนเช้า ควรดื่มน้ำผลไม้ และรับประทานขนมปังกรอบทันที จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจัด เพราะอาจทำให้คลื่นไส้มากขึ้น นอกจากนี้อาจอยากรับประทานอาหารแปลก ๆ รสเปรี้ยว ซึ่งสามารถรับประทานได้

อาการปวดหลังพบได้บ่อยเกือบครึ่งหนึ่งของสตรีมีครรภ์ โดยมักปวดที่หลังส่วนล่าง ระหว่างก้นทั้งสองข้าง ร้าวลงไปที่ด้านขา มักเป็นช่วงท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ การยืนนาน ๆ ในท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือยกของหนักเกินไปทำให้ปวดหลังได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุจากฮอร์โมนโปรเจสตีโนน ที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ทำให้ข้อกระดูกและเอ็นต่าง ๆ คลายตัวหลวงมากขึ้น ความแข็งแรงของข้อลดลง จึงทำให้ปวดหลังได้ ควรพยามนอนพื้นเรียบ ใช้หมอนหนุนหลังเวลาอ่าน อย่าก้มหรืองอ ควรใช้เวชนั่งหินแทน และควรใส่รองเท้าส้นเตี้ย อาจให้สามีช่วยหันหันเบา ๆ นอกจากจะคลายปวดแล้ว ยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ด้วย ดังที่ พิมภา คุณกิจ (2554) ได้กล่าวว่า

“ช่วงที่ห้องอยู่พักจะเน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นและพยายามทำงานไม่หนักมากและพยายามพักผ่อนให้เยอะขึ้น เพื่อลูกในห้องจะได้มีสุขภาพดี”

3. โภชนาการ

การได้อาหารที่เพียงพอและถูกสัดส่วนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับสตรีตั้งครรภ์เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง หากสตรีตั้งครรภ์สันใจและเข้าใจในเรื่องโภชนาการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวแล้วจะทำให้สตรีตั้งครรภ์ มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ และลูกในครรภ์ก็จะปลอดภัยมีสุขภาพอนามัยที่ดีตามมาด้วย ทั้งนี้สตรีที่อยู่ช่วงระหว่างการตั้งครรภ์จึงควรปฏิบัติตัวดังนี้

- 1) สตรีตั้งครรภ์จะรับประทานอาหารได้ดีขึ้น เมื่ออาการแพ้ห้องหายไป
- 2) ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก และผลไม้
- 3) ไม่ควรรับประทานอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน และไขมน้ำมากเกินไป
- 4) ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารดิบ ๆ สุก ๆ ของหมักดอง ผงชูรส ชา กาแฟ เหล้า และบุหรี่ ดังที่ สิริมา ทองโต (2554) ได้กล่าวไว้ว่า

“ตอนที่ห้องก็จะเน้นรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลิ้ง ไหนที่เก็บอกกว่าดีพีรี จะหมายกิน เพราะพี่คิดว่าจะเป็นผลดีต่อลูกในห้องของพี่ด้วย”

4. การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ

สตรีที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ควรพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายควรทำอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป สตรีตั้งครรภ์ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก กีฬางานรถกระทำต่อໄได้ แต่กีฬารับประทานให้เหมาะสมตามอายุครรภ์ และควรได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง เพราะว่าสตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกเหนื่อยอย่าง่ายและอ่อนเพลียเร็วกว่าสตรีที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ลดความดื้งเครียดได้บ้าง

ซึ่งในระหว่างตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์บางรายอาจมีอาการเป็นตะคริวที่ขา เส้นเลือดขอด การบวมของมือและเท้าเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงแนะนำให้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพียง 15-20 นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยทำให้เกิดความมั่นใจเวลาคลอด แต่ทั้งนี้การออกกำลัง

ของสตรีขณะตั้งครรภ์ควรทำอย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้ชั่วระยะเวลาตั้งครรภ์ควรปฏิบัติดูดังต่อไปนี้ (ราชบูรณะ โ อุทกานนท์, 2555)

- 1) ระหว่างตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียง่าย กลางคืนควรนอนหลับให้เต็มอิ่ม ประมาณ 8-10 ชั่วโมง และควรหาเวลาอนพักในตอนบ่ายอีกอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- 2) การลดจำนวนการดื่มน้ำเครื่องดื่มที่มีกาแฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ให้เหลือน้อยที่สุด ถ้าหากต้องการจะดื่มน้ำเครื่องดื่มเหล่านี้ให้จำกัดเฉพาะในเวลาเช้าหรือตอนบ่ายดีๆ
- 3) งดดื่มน้ำหรืออาหารเหลว หรือรับประทานอาหารอิ่มจนเกินไปก่อนที่จะเข้านอนสองสามชั่วโมง แต่ขอให้แน่ใจว่าได้รับสารอาหารและน้ำอย่างเพียงพอตลอดวัน การรับประทานอาหารเมื่อเช้าและเที่ยงหัวบากๆ และรับประทานอาหารเย็นเบาๆ สามารถช่วยได้ และหากมีอาการคลื่นไส้นอนไม่หลับ การรับประทานนมปั่นกรอบสองสามแผ่นก่อนเข้านอนอาจช่วยได้
- 4) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหมก่อนเข้านอน แต่ให้ทำอะไรที่เบาๆ และผ่อนคลายแทน และหากเป็นตะคริวที่ขาปลูกให้ตื้นนอนในตอนกลางคืน การกดเท้าแรงๆ ลงกับผนังห้องหรือลูกขี้นียนอาจช่วยได้
- 5) ถ้ายังนอนไม่หลับ ให้ลูกขี้นียนมาหาอะไรทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือหากิจกรรมอื่นๆ ที่เพลิดเพลินทำแทน และในที่สุดก็จะเหนื่อยและนอนหลับได้เอง
- 6) นอนพักผ่อน 30-60 นาที ระหว่างวัน เพื่อชดเชยเวลาอนที่สูญเสียไป

สาวนิย์ คงสังค์ (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนว่า

“ตอนท้องจะมีอาการแพ้ท้องมากกินอะไรไม่ได้เลยพึงจะกินแต่ของเบร์รี่ๆ เช่น มะม่วงสด มะขามสด กินแล้วอาการแพ้ท้องก็จะหายเลาง แต่พึ่งเน้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะพึ่งเชื่อว่าไม่ว่าพึงกินอะไรลูกของพึ่งจะได้รับทุกอย่าง ตอนนี้ถึงพึ่งเหนื่อยหรืออึดอัดแก้ไขหนแต่พึ่งมีความสุขมาก เพราะตอนนี้พึ่งมีลูกคนแรกและเป็นลูกชายด้วยตอนนี้พึ่งมีลูก 3 คนแล้ว ลูกทุกคนสุขภาพแข็งแรงดี แค่นี้พึ่งมีความสุขมากแล้ว”

และสุนิสา บุญมี (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนว่า

“ตอนที่พี่ท้องพี่จะเน้นกินพักและผลไม้เยอะมาก พี่จะคื่นนนและพักผ่อนมาก ๆ กำลังใจพี่ก็จะเป็นแม่และแฟfnพี่เขากะดูแลพี่ดีมาก สบายใจดี ส่วนเรื่องการทำงานก็จะทำให้น้อยลง เพราะที่บ้านไม่ให้ทำงานหนัก แต่พี่ก็ทำงานนะ ทำงานถึงกำหนดคลอดคลูกเลย”

กล่าวได้ว่าทั้งแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันก็จะเน้นให้สตรีตั้งครรภ์เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดองหรือการดื่มน้ำอัดลม เน้นการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะสม และที่สำคัญคือการทำจิตใจให้สบายและพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งนี้ถ้าสตรีมีครรภ์ทำได้ก็จะเกิดผลดีต่อตนเองและลูกในครรภ์ด้วย

การใช้การแพทย์แผนปัจจุบันช่วยระยะเวลาหลังคลอดของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าโถ

ระยะเวลาของสตรีหลังคลอด เป็นระยะเวลาของการปรับตัวของสตรีทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ทางจิตใจนั้นก็ต้องปรับสภาพชีวิตให้เป็นทึ่งแม่ของชีวิตใหม่ และเป็นภาระยาที่ดีของสามี ในทางร่างกายนั้นธรรมชาติจะปรับสภาพของวัยวะต่างๆ ให้กลับสู่ภาวะปกติ ดังนั้นการใช้การแพทย์แผนปัจจุบันช่วยระยะเวลาหลังคลอดที่ถูกต้องจึงจะทำให้สุขภาพของสตรีหลังคลอด มีความสมบูรณ์ทั้งจิตใจและร่างกายทั้งในระยะนี้ ในอนาคต และภัยหน้าเมื่อสูงวัยขึ้น ซึ่งทั้งนี้ สตรีหลังคลอดบุตรจึงควรปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. การตรวจหลังคลอด

1.1 ดูสัญญาณชีพ

อุณหภูมิกาย (temperature) โดยปกติภายใน 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอดอาจมีไข้ขึ้นได้เล็กน้อย แต่ต้องไม่สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส และจะลดลงสู่ภาวะปกติได้เอง หากพบว่ามีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส หรือไข้นานมากกว่า 24 ชั่วโมง ต้องหาสาเหตุของไข้ สาเหตุที่พบได้บ่อยมีดังนี้

- 1) เต้านมคัด (breast engorgement)
- 2) เต้านมอักเสบ หรือเป็นฟิ (mastitis or breast abscess)
- 3) แผลฟีเย็บอักเสบ (episiotomy wound infection)
- 4) 模瘻 (metritis)

5) ทางเดินปัสสาวะอักเสบ (urinary tract infection)

6) การติดเชื้อของทางเดินหายใจ (respiratory tract infection)

ชีพจร (pulse rate) หลังคลอดควรเต้นในอัตราปกติ หากพบว่าชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติต้องหาสาเหตุ เช่น ระยะแรกของการซื้อกจากเดือดออกมากผิดปกติ การได้รับสารน้ำไม่เพียงพอ หรือมีการติดเชื้อในร่างกาย

ความดันโลหิต (blood pressure) ควรอยู่ในเกณฑ์ปกติ หากพบว่าความดันโลหิตสูงกว่าปกติ อาจเกิดจากภาวะครรภ์เป็นพิษที่พบได้ภายหลังคลอด หากความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ อาจเกิดจากภาวะเลือดออกมากผิดปกติหรือการได้รับสารน้ำไม่เพียงพอ (ชัยรัตน์ คุณาวิกฤติกุล, 2541)

1.2 ตรวจภาวะซีด

โดยทั่วไปการคลอดปกติทางช่องคลอดจะเสียเลือดประมาณ 500 ซีซี หากเป็นการคลอดโดยใช้หัตถการช่วยคลอด เช่น การใช้เครื่องดูดสูญญากาศ การใช้คีมช่วยคลอด หรือการคลอดทารกแผลอาจเสียเลือดมากกว่านี้ หากเป็นการผ่าตัดคลอดจะเสียเลือดประมาณ 1000 ซีซี ซึ่งโดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องตรวจความเข้มข้นของเลือดหรือเติมเลือดหากไม่มีภาวะตกเลือดหลังคลอด อย่างไรก็ตามในการตรวจหลังคลอดทุกครั้งควรประเมินภาวะซีดของมาตรการดู conjunctiva หากมาตรการมีภาวะซีดอาจต้องหาสาเหตุที่ทำให้เสียเลือดมากกว่าปกติ เช่น การตกเลือดหลังคลอด หรือการมีเลือดออกในช่องห้องในกรณีผ่าตัดคลอด และการตรวจความเข้มข้นของเลือดให้ยานำรุ่งเลือด หรือให้เลือดทดสอบความหมายจะเป็น

1.3 ตรวจเต้านมและหัวนม

การเริ่มสร้างน้ำนมเกิดขึ้นหลังคลอดลูก การหลั่งน้ำนมเกิดขึ้นเมื่อถูกคุณมหรือมีการกระตุ้นหัวนม น้ำนมจะสร้างเติมที่ไว้เวลาประมาณ 2-7 วัน แตกต่างกันในแต่ละคนในการตรวจหลังคลอดควรตรวจดูว่าสตรีหลังคลอดเริ่มน้ำนมมาหรือยัง โดยการบีบบริเวณลานหัวนมทั้งสองข้าง จะเห็นน้ำนมที่ออกมากจากหัวนม นอกจากนี้ควรสังเกตลักษณะของน้ำนมด้วยว่าเป็นสีเหลืองจากน้ำนมเหลือง (colostrums) ไปเป็นน้ำนมจริงแล้วหรือยัง โดยทั่วไปการตรวจเต้านมและหัวนมเพื่อค้นหาภาวะผิดปกติการทำตั้งแต่ระยะฝากรรภ์และแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนคลอด อย่างไรก็ตามในระยะหลังคลอดทุกครั้งควรตรวจหาภาวะผิดปกติที่อาจเป็นปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมได้ เช่น หัวนมสั้น (short nipple) หัวนมบอด (flat nipple) หัวนมบุบ (inverted nipple) หรือภาวะผิดปกติที่เกิดจากการคุณมที่ไม่ถูกวิธี เช่น หัวนมเจ็บ (sore nipple) หัวนมแตก (cracked nipple) เต้านมคัด (breast engorgement) ท่อน้ำนมอุดตัน (blocked duct) เต้านมอักเสบ (mastitis) เต้านมเป็นฟี (breast abscess) เป็นต้น

1.4 ตรวจระดับยอดคลอต

การตรวจระดับยอดคลอตถูกควรตรวจเมื่อสตรีหลังคลอดไม่มีปัสสาวะก้างในกระเพาะปัสสาวะแล้ว และคลึงให้มดคลูกหดรัดตัวก่อนประเมินยอดคลอตอยู่ในระดับที่เหมาะสม หรือไม่ตามขบวนการของ Uterine involution ในกรณีที่พบว่ายอดคลอตอยู่ระดับสูงผิดปกติควรให้สตรีหลังคลอดไปปัสสาวะทิ้งให้หมดแล้วจึงตรวจซ้ำอีกรั้งก่อนการวินิจฉัยว่ามีภาวะ Uterine subinvoluton หรือเรียกว่ามดคลูกเข้าอุ้ชา ซึ่งควรหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุนั้น ๆ

1.5 คลำกระเพาะปัสสาวะที่เหนือหัวหน่าว

ในระยะหลังคลอดจะมีการขับถ่ายน้ำที่เพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรภ์ออกจากร่างกาย (dieresis) ประกอบกับการทำงานของกระเพาะปัสสาวะในระยะนี้ยังไม่กลับเข้าสู่ภาวะปกติ สตรีหลังคลอดอาจไม่ค่อยรู้สึกว่าอย่างถ่ายปัสสาวะ นอกจากนี้ในช่วงแรกช่องคลอดจะมีอาการเจ็บบริเวณแพลงทำให้สตรีคลิงคลอดไม่อย่างถ่ายปัสสาวะ และขบวนการคลอดทำให้มีการบวมบริเวณ bladder neck ทำให้ปัสสาวะได้ลำบาก สาเหตุดังกล่าวข้างต้นทำให้มีปัสสาวะคั่งค้างในกระเพาะปัสสาวะ ได้บ่อย ซึ่งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น มดคลูกหดรัดตัวได้ไม่ดีทำให้ตกลือดหลังคลอด หรือเกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น ดังนั้นจึงควรคลำที่เหนือหัวหน่าวหากคลำได้ลักษณะแข็ง ๆ แสดงว่ามีมดคลูกที่หดรัดตัวตีไม่มีปัสสาวะก้างอยู่ แต่หากได้ลักษณะหยุ่น ๆ แสดงว่ามีปัสสาวะก้างอยู่ในกระเพาะปัสสาวะควรให้สตรีหลังคลอดไปถ่ายปัสสาวะทิ้งให้หมดแล้วจึงตรวจซ้ำ หากยังตรวจได้เหมือนเดิมแสดงว่าสตรีหลังคลอดมีปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะ

1.6 ตรวจแพลงฟีเย็บ

หากมีการนิ่กขาดของฟีเย็บหรือมีการเย็บซ่อนแซมฟีเย็บหลังคลอด ควรสังเกตบริเวณแพลงฟีเย็บว่ามีลักษณะของการอักเสบติดเชื้อหรือไม่ หากพบว่าแพลงฟีเย็บบวมแดง กดเจ็บอาจรักษาโดยการให้ยาปฏิชีวนะร่วมกับการดูแลความสะอาดของแพลง แต่หากแพลงฟีเย็บบวมตึงมากหรือมีหนองคั่งอยู่ภายในให้ตัดไหมเพื่อให้หนองออกได้สะดวกและทำความสะอาดแพลงจนกว่าแพลงไม่มีการติดเชื้อแล้วจึงเย็บแพลง ในบางกรณีสตรีหลังคลอดมีอาการเจ็บแพลงฟีเย็บมากโดยไม่มีลักษณะของการอักเสบติดเชื้อ ควรสังสัยภาวะเลือดคั่ง (hematoma) ได้แพลงฟีเย็บ ซึ่งในบางรายไม่สามารถมองเห็นจากการตรวจแพลงฟีเย็บด้านนอกเพียงอย่างเดียว ต้องตรวจแพลงฟีเย็บในช่องคลอดด้วยจึงจะทราบว่ามีเลือดคั่งมากหรือน้อย ในกรณีตำแหน่งเลือดคั่งอยู่ใต้ต่อ urogenital diaphragm ก่อนเลือดที่คั่งจะดันแพลงฟีเย็บให้โป่งบุบคลามได้จากการตรวจภายใน การรักษาทำได้โดยการตัดไหมที่เย็บไวเพื่อเอาเก็บนเลือดที่คั่งอยู่ออก คันหาและเย็บซ่อนแซมจุดที่เลือดออกก่อนจะเย็บปิดแพลงฟีเย็บ หากไม่สามารถห้ามเลือดให้หยุดสนิทได้อาจได้ท่อระบายน้ำໄว้ร่วมด้วย แต่หากตำแหน่งเลือดคั่งอยู่

เหนื้อต่อม urogenital diaphragm ก้อนเลือดจะกั้งอยู่บริเวณข้างปากมดลูกและด้านมดลูกให้ลอดสูงขึ้นไปในช่องท้อง เลือดจะเชะแทรกได้มากกว่ากรณีแรก สตรีหลังคลอดอาจมีภาวะซื้อคซึ่ดจากการเสียเลือดมาก การรักษาต้องผ่าตัดเปิดช่องท้องเพื่อรับยาเสียเลือดและหาจุดเลือดออก

1.7 สำรวจน้ำคาวปลา

การตรวจน้ำคาวปลาว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะดังกล่าวข้างต้น หรือไม่จะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงสภาพของมดลูกและเยื่อบุโพรงมดลูกว่ามีการเปลี่ยนแปลงภายในหลังคลอดเป็นปกติหรือไม่ หากน้ำคาวปลาไม่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว ยังคงมีสีแดงอยู่ตลอดน้ำคาวปลานานกว่าปกติ หรือมีกลิ่นเหม็นร่วมด้วย อาจบ่งบอกถึงการมีเศษรักค้างหรือมีภาวะอักเสบติดเชื้อในโพรงมดลูก แต่อย่างไรก็ตามในบางรายน้ำคาวอาจมานานได้ถึง 4-8 สัปดาห์ โดยไม่พบสิ่งผิดปกติใด ๆ หรือในกรณีที่ตำแหน่งรกรากามมีขนาดใหญ่ เช่น ครรภ์แฝด ทางด้าวโต หรือทางกบวนน้ำ น้ำคาวปลาอาจมานากกว่าปกติได้

1.8 สั่งการรักษา และให้คำแนะนำ

ควรกระตุ้นให้สตรีหลังคลอดขยับดัว เคลื่อนไหวร่างกาย และเดินไปเดินมาให้เร็วที่สุด เนื่องจากจะช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ กลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้น้ำคาวปลาไหลตีก่าวการอุดตันท่อนท่อ ตลอดเวลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้ดีขึ้น ลดอุบัติการณ์ของภาวะลิ่มเลือดอุดตัน อย่างไรก็ตามก่อนที่จะให้สตรีหลังคลอดคลูกขึ้นยืนหรือเดิน ควรแน่ใจว่าไม่มีภาวะอ่อนเพลีย ชีด หรือมีความเสี่ยงที่จะเป็นลม และความมีผู้ช่วยเหลือคอยดูแลก่อนในระยะแรก

การออกกำลังกายหลังคลอดสามารถทำได้ทันทีที่สตรีหลังคลอดหายจากอาการอ่อนเพลียหรือปวดแพล โดยแนะนำให้ออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน ไม่ควรหักโหมหรือโหลดโภนเกินไปในช่วงแรก และควรแนะนำการออกกำลังกายที่ช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เป็นต้น

สตรีในระยะหลังคลอดสามารถรับประทานอาหารได้ทันทีหากไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ ทั้งนี้ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีพลังงานพอเพียงกับการเลี้ยงลูกและการสร้างน้ำนม นอกจากนี้ในระยะแรกหลังคลอด การทำงานของระบบทางเดินอาหารยัง ไม่ดีนัก ลำไส้เคลื่อนไหวช้าอาจเป็นสาเหตุให้ท้องผูกได้ อาหารในระยะนี้จึงควรเป็นอาหารอ่อน ง่าย แต่ให้พลังงานสูง และควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันอุจจาระแข็งซึ่งทำให้ถ่ายลำบาก ต้องเบ่ง มีผลทำให้เจ็บแพลฟื้นหรือแพลแยกได้

การดูแลความสะอาดของปากช่องคลอดและแผลฟีเย็บทำได้โดยใช้น้ำสูญหรือ antiseptic solution ชนิดอ่อนล้างทำความสะอาดเฉพาะภายนอก และซับให้แห้งวันละสองครั้ง เช้า เย็น ไม่ควรสวนล้างเข้าไปในช่องคลอด ในระยะที่ขึ้นนำ้ามาปีกช่องคลอดใส่ผ้าอนามัยรองไว้และเปลี่ยนแผ่นใหม่เมื่อรู้สึกชุ่มหรือทุก 3-4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการอักเสบ อาจใช้การอบไฟอินฟราเรด เพื่อช่วยในการหายของแผลฟีเย็บรีวีบิน โดยทั่วไปขอบแผลจะติดกันดีภายใน 1 สัปดาห์ และหายสนิทดีภายใน 2-3 สัปดาห์หลังคลอด หากเย็บด้วยไหมละลายไม่จำเป็นต้องนัดมาตัดไหม แต่ถ้าเย็บด้วยไหมไม่ละลาย เช่น silk ต้องนัดมาตัดไหมในวันที่ 5-7 หลังคลอด (ราษฎร สุมาวงศ์, 2527)

1.9 ชักประวัติ

- 1) วันที่คลอด (ระยะเวลาหลังคลอด) วิธีการคลอด นำหน้าหากแรกแกรคลอด ภาวะแทรกซ้อนในระยะก่อนคลอด ระยะคลอด และหลังคลอด
- 2) สุขภาพของลูก แข็งแรงดีหรือไม่
- 3) การเดียงลูกด้วยนมแม่ ให้นมแม่อาย่างเดียว หรือให้น้ำ + นมผสม อาหารอื่นร่วมด้วย หรือให้นมผสมอย่างเดียว
- 4) นำ้ามาปีกช่องคลอดหรือไม่ หมวดดึงแต่มีอะไร
- 5) ประจำเดือนมาหรือยัง วันแรกที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย ระยะเวลา ปริมาณ และลักษณะของประจำเดือน
- 6) เพศสัมพันธ์และการคุณกำเนิด
- 7) การหายของแผลฟีเย็บ บังปวนแผลหรือไม่
- 8) อื่น ๆ เช่น ตกขาว เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด การขับถ่าย

1.10 ตรวจร่างกาย

- 1) ชั่งน้ำหนัก และเบริบเทียบกับน้ำหนักก่อนคลอด วัดความดันโลหิต
- 2) ตรวจหน้าท้องคลำยอดมดลูก ซึ่งไม่ควรจะคลำได้ในระยะนี้
- 3) ตรวจแผลฟีเย็บว่าหายสนิทดีหรือไม่ มีแผลเป็นหรือไม่
- 4) ตรวจภายในคูลักษณะช่องคลอด ปากมดลูก mucous plug และปีกมดลูกว่าปกติหรือไม่ ควรตรวจดูการหย่อนของผนังช่องคลอดและมดลูกด้วย
- 5) ตรวจมะเร็งปากมดลูก (pap smear)

1.11 ให้คำแนะนำ

- 1) การมีประจำเดือน การมีเพศสัมพันธ์ และการคุณกำเนิด
- 2) การตรวจมะเร็งปากมดลูกเป็นประจำทุกปี
- 3) การดูแลลูกเมื่อต้องกลับไปทำงาน

2. โภชนาการ

โภชนาการสำหรับสตรีหลังคลอดที่ให้นมลูกมีความสำคัญเช่นเดียวกับระบะตั้งครรภ์ เพราะลูกยังต้องกินนมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสตรีหลังคลอดต้องได้รับอาหารที่เพียงพอในการสร้างน้ำนมให้ลูก เพราะใน 6 เดือนแรก ลูกจะได้รับน้ำนมจากสตรีหลังคลอดเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยให้ผลิตน้ำนมอย่างเพียงพอและมีคุณภาพดี จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก ปริมาณน้ำนมในช่วง 6 เดือนแรก มีประมาณ 700-850 มล./วัน ในช่วง 6-12 เดือนลดลงเป็น 600 มล. /วัน และเป็น 550 มล./วัน ในระยะ 12-24 เดือนหลังคลอด ดังนั้นในระยะให้นมลูกจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ ให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับสร้างเสริมช่องแซมสุขภาพของสตรีหลังคลอดให้สมบูรณ์ (อรุณรัตน์ บุญนาคุณ, เรณู วงศ์อาน และพิภพ จริกิณ์ โภษ, 2538)

สารอาหารสำหรับสตรีหลังคลอดที่ให้นมลูกต้องการมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ คือ โปรตีน วิตามินเอ อี ซี บี1 บี2 ในอาชีนบี12 แมกนีเซียม สังกะสี ไอโอดีน และเซเลเนียม ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้ สารอาหารที่มักขาดในระยะนี้คือ แคลเซียม สังกะสี แมกนีเซียม วิตามินบี6 และโฟเลต ถ้าสตรีหลังคลอดได้รับสารอาหารครบห้าหมู่ จะทำให้ได้รับสารอาหารเหล่านี้มากกว่าการให้วิตามินเสริม แต่สตรีหลังคลอดที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี และไม่สามารถรับประทานได้ครบถ้วนให้วิตามินเสริม สำหรับปริมาณน้ำสตรีหลังคลอดต้องได้รับน้ำจากปกติ 8-10 แก้ว/วัน เพิ่มอีก 5 แก้ว/วัน

ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในสตรีหลังคลอดส่วนใหญ่มักเกิดจากการได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปัญหาที่เกี่ยวกับการขาดพลังงานพบน้อยกว่าปัญหาที่เกิดจากการขาดสารในกลุ่มจุลโภชนาสาร ปัญหาที่พบบ่อย เช่น โรคกระดูกอ่อนและฟันผุ เนื่องจากการขาดแคลนเซียมซึ่งอาจมีการขาดดิบเดี้ยวตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากได้รับแคลเซียมน้อยและสารกรดดึงแคลเซียมไปใช้ โรคกระดูกอ่อนในสตรีตั้งครรภ์และให้นมลูก เรียก “osteomalacia” นอกจากนี้ในบางรายอาจมีอาการฟันผุเนื่องจากขาดแคลนเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน โรคขาดสารอาหารมักพบในสตรีที่มีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น “หลังคลอดต้องกินข้าวกับเกลือ” ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ (วินส ลีพหกุล, 2545)

3. รับประทานยาบำรุง

สตรีหลังคลอดเมื่อถึงเวลากลับบ้าน แพทย์จะให้ยานบำรุงร่างกายกลับมารับประทานเองที่บ้าน ทั้งนี้สตรีหลังคลอดต้องรับทานยาบำรุงให้หมดและรับประทานตามแพทย์สั่งเพื่อเป็นผลดีต่อสตรีหลังคลอดเอง หากยาหมัดควรนำไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์จ่ายยาบำรุงครรภ์ให้ ห้ามสตรีหลังคลอด

ไปหาซื้อยาบำรุงครรภ์ตามร้านขายยาหรับประทานเอง เพราะการซื้อยาหรับประทานเองอาจเป็นอันตรายต่อสตรีหลังคลอดได้

4. การรักษาสุขภาพจิต

สตรีหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก เพื่อปรับตัวสู่บทบาทการเป็น “มารดา” หากมีความกังวลตึ้งแต่ระยะตั้งครรภ์จะก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้สตรีหลังคลอดมีความกังวล ได้แก่

4.1 ภาระครอบครัวเปลี่ยนจาก 2 คน เป็น 3 คน มีความรู้สึกกลับกันการปรับตัวเข้ากับบทบาทการเป็นมารดา

4.2 ไม่นิ่นใจในบทบาทของตนเอง โดยเฉพาะสตรีตั้งครรภ์แรก

4.3 รู้สึกสูญเสียรู้ปลักษณ์ ความสนใจจากบุคคลรอบข้างต่อรู้ปร่างหน้าตาตนเอง การควบคุมระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การสูญเสียการควบคุมตนเอง และสูญเสียบทบาทตนเองในสังคม

สตรีหลังคลอดส่วนมากมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเป็นไปโดยปกติตามธรรมชาติและส่วนใหญ่เชื่อว่าสตรีหลังคลอดมิใช่ผู้ป่วย แต่ในระยะหลังคลอดนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งจากร่างกาย การปรับตัวรับบทบาทใหม่ของการเป็นมารดา ต้องเรียนรู้เข้าใจปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งอาจก่อให้สตรีหลังคลอดเกิดความเครียด หากแพทย์หรือพยาบาลให้การดูแลโดยให้ความรู้ที่ถูกต้อง ให้กำลังใจจะช่วยให้สตรีหลังคลอดและครอบครัวมีกำลังใจในการดูแลตนเอง และลูก ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์, 2546) เช่นเดียวกับที่ นงนุช อินทสุวรรณ (2555) ได้กล่าวว่า

“พอกลับจากโรงพยาบาลพึงจะทำตามคำแนะนำของหมออุกอาจ ที่จะกินยาบำรุงร่างกาย ทำจิตใจให้สบาย พยายามไม่เครียด และพึงจะไปหาหมอตามนัด ซึ่งพึงคิดว่าเป็นผลดีต่อพึงและลูกของพึงด้วย”

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์ของหมู่บ้านท่าโถ

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการใช้การแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จะมีการฝ่ากห้องกับแพทย์ทั้ง 2 ระบบร่วมกัน คือ ระบบการแพทย์แผนไทย โดยสตรีตั้งครรภ์จะไปฝ่ากห้องกับแพทย์แผนไทยโดยการเตรียมมากพลุและเงินจำนวน 5, 12, 20 บาท หรือมากกว่า ซึ่งหมายความว่าจะดูแลครรภ์โดยการประเมินท่าเด็กและทำการคัดห้อง จากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะไปฝ่ากห้องกับแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งแพทย์จะทำการตรวจเลือดเพื่อคุกรู้ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กามโรค ซิฟิลิต โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาลໄวงขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่ ทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีการปฏิบัติตัวตามความเชื่อ ซึ่งทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อ โดยนิยมระบบการแพทย์ทั้ง 2 ระบบ มาใช้ร่วมกัน คือ ระบบการแพทย์แผนไทย โดยสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตามความเชื่อในรูปของข้อห้าม-ข้อควรปฏิบัติที่ได้รับสืบท่อ ๆ กันมา ขณะเดียวกันสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัวตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน คือหากมีอาการแพ้ห้อง วิธีการปฏิบัติตัวคือให้สตรีตั้งครรภ์ดื่มน้ำผลไม้และรับประทานนมปั่นกรอบหันที่และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นคุนจัด ซึ่งคำดับต่อไปสตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพรร่วมกับโภชนาการ โดยการนำระบบการแพทย์ทั้ง 2 ระบบมาใช้ร่วมกัน คือ ระบบการแพทย์แผนไทย ซึ่งทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพร ซึ่งสตรีตั้งครรภ์เชื่อว่าอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยในเรื่องของการบำรุงครรภ์ สำหรับอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง ซึ่งทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมด้วย คือ เน้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลูกหลักโภชนาการ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือ การดื่มน้ำสุรา เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์ และลูกในครรภ์ได้ และทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีการรักษาสุขภาพจิตร่วมกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ โดยช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการรักษาสุขภาพจิตตามระบบการแพทย์แผนไทยโดยการให้วัพระบอพรและการทำบุญตักบาตรเพื่อขอให้สิ่งศักดิ์ช่วยคุ้มครอง และสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้

ปัจจุบันสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่หันมาใช้ระบบการแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้ใช้การแพทย์ทั้งสองคู่ขนานกันไปในการแพทย์แห่งชาติของแต่ละประเทศ โดยมีการสนับสนุนเชิงนโยบายของรัฐ ประกาศนี้

การแพทย์แผนไทยเป็นระบบการแพทย์ที่มีค่าใช้จ่ายไม่มากนักจึงเหมาะสมกับสถานการณ์ของประเทศไทย ปัจจุบัน ซึ่งโอกาสข้างหน้า จะมีการตกลงร่วมมือระหว่างประเทศไทยอาเซียน คือ สนับสนุนโอกาสในการสนับสนุนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ระหว่างการแพทย์ไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การทำให้สตรีตั้งครรภ์สุขภาพดี เน้นการส่งเสริมสุขภาพ มากกว่าการผุงรักษาเท่านั้น จัดสิทธิประโยชน์ด้านหลักประกันสุขภาพของประเทศไทยครอบคลุมการแพทย์ทั้งสองระบบ และคงให้ สาธารณสุขให้เห็นความคุ้มค่าของระบบการแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ (พานิช ศิริสะอาด, 2554)

สตรีมีครรภ์ของชุมชนหมู่บ้านทำได้ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่จะมีการนำ การแพทย์แผนไทยมาใช้ร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะความเชื่อเหล่านี้มีประโยชน์มากกว่าไทย เพราะ โรคบางอย่างของสตรีตั้งครรภ์เมื่อเกิดอาการผิดปกติต้องใช้การแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามาย่วย เพื่อแพทย์แผนไทยขาดเครื่องมือที่ทันสมัย หรือเห็นตัวอย่างจากแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้าน ที่เคยใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน เนื่องจากเชื่อในประสบการณ์หรือ เห็นผลการใช้หรือไม่ได้ใช้จากบุคคลเหล่านี้ด้วยตนเอง และบางรายใช้เพราะเชื่อในประสบการณ์ ของคนโบราณ ดังที่ ยาจี บุญมี (2554) ได้กล่าวว่า

“จะให้หมอดำแยดครรภ์ด้วย เพราะเป็นคนในพื้นที่ที่มีความชำนาญและ
คนในหมู่บ้านที่ให้ความนับถือ และจะไปให้หมอด้วยแผนปัจจุบันเพื่อ
ความสนับนิยม เพราะเครื่องมือทันสมัยน่าจะปลอดภัย”

เข่นเดียวกับ สุตบรรณา บุญมี (2554) ที่กล่าวไว้ว่า

“จะฝากท้องกับหมอด้วย 2 แบบ ก็คือทั้งแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน เพราะ
ทั้ง 2 แบบทำแล้วสบายใจ และถูกที่เกิดมาก็มีสุขภาพแข็งแรงและปลอดภัย”

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์บางอย่างถูกใช้ จนเป็นธรรมเนียมของคนในชุมชนที่ศึกษา บางรายไม่เห็นประโยชน์ในการทำให้ต้องทำ เพราะเป็น ประเพณี และหากไม่ทำก็เกิดความไม่สบายใจว่าตนผิดแปลกไปจากคนอื่น ทั้งนี้เพราะพฤติกรรม ของคนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยจะเห็นได้จากคนมีแนวโน้มที่จะกระทำการสิ่งต่าง ๆ ให้เหมือนกับคนสังคมอื่น ทั้งที่การกระทำนั้นอาจขัดแย้งกับความต้องการและทัศนคติของตน

เพราหากกระทำแตกต่างไปจากคนอื่นจะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ไม่แน่ใจในตนเองว่าตนปกติ หรือไม่ หรือถูกต่อต้าน ดังที่ ผู้สูดี แก้วนิมพลี (2555) "ได้กล่าวว่า

“พี่จะยึดมั่นประเพณีที่นับถือมาตลอดเพราเป็นปฏิบัติแล้วสบายใจและ
ไม่เกิดผลเสีย”

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาหลังคลอดของ สตรีมีครรภ์ทุบ้านทำให้

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการคุ้มครองสตรีช่วงระยะเวลาหลังคลอดนั้น เมื่อสตรีตั้งครรภ์ได้คลอดลูกแล้ว ช่วงระยะเวลาหลังคลอดในการคุ้มครองและลูก ก็จะมีพิธีการหลากหลาย อาทิ เช่น การอยู่ไฟหลังคลอดร่วมการตรวจหลังคลอด คือ สตรีหลังคลอดจะมี การอยู่ไฟหลังคลอดตามระบบการแพทย์แผนไทย โดยหากสตรีที่คลอดลูกเองสามารถอยู่ไฟได้เลย ส่วนกรณีที่ผ่านการผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อนประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน และขณะเดียวกัน สตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อทำการตรวจหลังคลอดเกี่ยวกับอวัยวะภายในว่ามี อาการผิดปกติหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติแพทย์จะได้ทำการรักษาได้ทันท่วงที ซึ่งสตรีหลังคลอด ก็จะมีการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มน้ำอุ่นอยู่ไฟร่วมกับโภชนาการ โดยที่สตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อ กลับบ้านจะมีการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มน้ำอุ่นอยู่ไฟ ทั้งนี้แพทย์แผนไทยจะเป็นผู้อยู่ดูแลในการจัดหาสมุนไพรมาใช้ในการต้มดื่มน้ำ ซึ่งการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มน้ำช่วยในเรื่องของการขับ น้ำนม ความสะอาด ขับเลือดเสีย ช่วยให้มีคลูกเข้าอู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย ทั้งนี้สตรีหลังคลอดก็จะปฏิบัติ เกี่ยวกับระบบของโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อสุขภาพที่ดีต่อสตรีหลังคลอด และสุขภาพที่ดีของลูกร่วมด้วย คำดับต่อไปสตรีหลังคลอดจะมีการรับประทานอาหารบำรุงร่างกาย และบำรุงน้ำนมร่วมกับการรับประทานยาบำรุง ซึ่งสตรีหลังคลอดสุขภาพยังไม่แข็งแรงแพทย์แผน ไทยจะเน้นให้สตรีหลังคลอดรับประทานอาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมซึ่งส่วนใหญ่จะมีรส เผ็ดร้อน และทั้งนี้สตรีหลังคลอดจะเน้นการรับประทานยาบำรุงตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยที่แพทย์จะทำการจ่ายยาบำรุงมาให้สตรีหลังคลอดเพื่อกลับมารับประทานเองที่บ้าน สุดท้าย สตรีหลังคลอดก็จะใช้สมุนไพรในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟร่วมกับการรักษาสุขภาพจิต ซึ่งสตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อคลอดลูกแล้วจะมีการให้แพทย์แผนไทยอยู่ดูแลเกี่ยวกับการใช้ สมุนไพรในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟ คำดับต่อไปสตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์แผน

ปัจจุบันเพื่อที่จะให้แพทย์ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิตเพื่อสตรีหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

สมัยก่อนสตรีหลังคลอดลูก สิ่งแรกที่ต้องกระทำคือการอยู่ไฟ ปัจจุบันแม้ว่า สตรีตั้งครรภ์ จะคลอดในโรงพยาบาลก็ตาม เมื่อคลั่บบ้านแล้ว พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือเพื่อนบ้าน ผู้มีประสบการณ์ จะแนะนำหรือบอกให้ปฏิบัติตามอย่างที่คนเหล่านั้นเคยเห็นหรือเคยทำมาประกอบกับความเชื่อ ที่เชื่อมาเป็นเวลานานมากแก่การเลิกปฏิบัติ ถ้าในระยะหลังการคลอดเกิดอาการ ไม่สบายขึ้น เช่น หน้ามืด วิงเวียน อ่อนเพลีย ส่วนใหญ่จะโภนว่าเกิดจากการ ไม่อยู่ไฟ ดังนั้น จึงทำให้หันไปใช้ยาเดิมเหล่านั้นอีก เพื่อไม่ให้ผิดประเพณี และเพื่อความสบายใจ การอยู่ไฟสมัยก่อนเข้าใจ ว่าเป็นการชำระล้างมลทิน เพาะภาระการคลอดลูกถือว่าเป็นมลทิน การใช้น้ำอ่างเดียวไม่พอ ต้องใช้ไฟด้วย บางคนเชื่อว่าการอยู่ไฟช่วยให้แข็งแรง Müdลูกแห้งเข้าอุ่รัว จะช่วยให้ขับน้ำนมราซีเป็น การขับเลือดเสียออก เป็นการขับໄลกูตฟิไม่ให้มารบกวน ทำอันตรายได้ ดังที่ รูซีลา แவอาลี (2555) “ได้กล่าวว่า

“ตอนหลังคลอดใหม่ ๆ แม่ของพี่จะแนะนำให้อยู่ไฟหลังคลอดอีก ซึ่งพี่ ก็ตามเพราะเป็นเรื่องที่ดี ถึงแม้ว่าทางโรงพยาบาลจะดูแลเป็นอย่างดี แต่ การอยู่ไฟเป็นความเชื่อของพี่ แนะนำพี่ต้องอยู่ไฟหลังคลอดเพื่อจะทำให้ ร่างกายของพี่แข็งแรง”

และ สมพาน มั่นยืน (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะหลังคลอดว่า

“หลังคลอดทางโรงพยาบาลจะมียาบำรุงมาให้กินที่บ้านและให้กินให้หมดคัวย และตอนอยู่ที่โรงพยาบาลเก้าอี้จะมีวิธีการอยู่ไฟด้วย ซึ่งพี่คิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทาง โรงพยาบาลเลือกการแพทย์แผนไทยเข้ามาร่วมคัวย เพราะพี่คิดว่าเป็น สิ่งที่ดีควรอนุรักษ์เอาไว้”

เช่นเดียวกับ ลินดา นวลเจริญ (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะหลังคลอดว่า

“ตอนนั้นช่วงหลังคลอดพี่โขคดีมากที่พี่ได้อุ้มไฟ แม่ของพี่เป็นคนจัดการให้ทุกอย่าง การอุ้มไฟนั้นดีมากนะ เพราะจะเห็นผลในระยะยาว เกี่ยวกับสุขภาพสุขภาพจะดี ผิวพรรณจะดีและพี่ก็แข็งแรงดี”

สรุปได้ว่า วิธีการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์หลังคลอดเป็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่ดี เพราะเป็นการนำเอาภูมิปัญญาและวัสดุไกลลี้ตัวมาใช้ในการดูแล ซึ่งง่ายและสะดวกในการเสาะหา และในกรณีที่ฐานะของสตรีมีครรภ์ไม่ค่อยดีนัก ก็เป็นการดีที่สตรีมีครรภ์สามารถใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ แต่ก็ควรเลือกใช้ภูมิปัญญาที่เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วยในทางที่ถูกต้อง และยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่มีค่าของบรรพบุรุษไว้อีกด้วย



ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบการใช้แพทย์แผนไทยกับการใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์ (ข้อดี)

สตรีมีครรภ์ ตั้งครรภ์ ช่วงระยะเวลา	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
1) ประทัยค่าใช้จ่าย เพราะใช้วัสดุหรือสมุนไพรที่มีอยู่ในห้องอัณ	1) มีเครื่องมือและวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ เพราะมีการศึกษา	ค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ที่มีความก้าวหน้าทันสมัย
2) แพทย์แผนไทยยึดสตรีตั้งครรภ์เป็นหลักและจะอยู่ดูแลอย่างดีในช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์	2) แพทย์จะทำการซักประวัติของสตรีตั้งครรภ์เพื่อหาอาการผิดปกติซึ่งหากเกิดอาการผิดปกติแพทย์จะได้ปรับรักษาได้ทันท่วงที	3) แพทย์แผนปัจจุบันจะให้สตรีช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุง และให้ข้อมูลหรือเอกสารในการดูแลระยะเวลาตั้งครรภ์ และจะนัดตรวจครรภ์เป็นระยะ ๆ จนถึงระยะของการคลอด
3) มีการคัดห้องให้หากสตรีตั้งครรภ์มีอาการอืดอัดแน่นห้องแพทย์แผนไทยก็จะทำการคัดห้องให้ ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปและที่สำคัญจะทำให้ลูกในครรภ์คลอดง่ายและเกิดมาปกติ	4) ประดิษฐ์ภาพในการรักษาเห็นผลค่อนข้างชัดเจน แนวทางการปฏิบัติที่มีมาจากการวิจัยที่ชัดเจน	5) แพทย์แผนปัจจุบันมีความเชี่ยวชาญในด้านการดูแลครรภ์เป็นอย่างดี
4) แพทย์แผนไทยจะให้สตรีช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุงที่เป็นสมุนไพรเพื่อให้สตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง	5) ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล	
5) สามารถทำการคลอดที่บ้านของสตรีตั้งครรภ์ได้ซึ่งเป็นสถานที่ที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี	6) มีผลข้างเคียงน้อยเพราะใช้วัสดุสมุนไพรในห้องอัณ	
6) ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล		
7) มีผลข้างเคียงน้อยเพราะใช้วัสดุสมุนไพรในห้องอัณ		

ตาราง 2 (ต่อ)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา หลังคลอด	<p>1) มีการอยู่ไฟหลังคลอด ซึ่งมีความเชื่อว่าหากสตรีหลังคลอดได้ออยู่ไฟจะช่วยในเรื่องการขับน้ำคลา ซึ่งเป็นการขับเลือดเสียอกมาและทำให้มดลูกเข้าอู่เริwa</p> <p>2) แพทย์แผนไทยจะให้สตรีหลังคลอดรับประทานยาสมุนไพร และอาบน้ำสมุนไพร ซึ่งมีความเชื่อว่าทำให้มดลูกเข้าอู่เริwa ทำให้ผิวพรรณสดใส การไหหลีกโลหิตและน้ำเหลือง บริเวณผิวนานงดีขึ้น</p> <p>3) แพทย์แผนไทยจะค่อยดูแลสตรีหลังคลอด โดยการดูแลสตรีหลังคลอดที่บ้านเองไม่ต้องให้สตรีหลังคลอดไปหา แพทย์แผนไทยจะให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่</p> <p>4) แพทย์แผนไทยจะให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่</p>	<p>1) ช่วงระยะเวลาหลังคลอดแพทย์แผนปัจจุบันจะให้สตรีหลังคลอดรับประทานยาบำรุงร่างกาย เพราะช่วงที่คลอดลูกสตรีจะเสียเลือดมาก เพราะฉะนั้นแพทย์จะนัดดูอาการเป็นระยะ ๆ และจะแนะนำวิธีการคุณกำเนิดย่างถูกวิธีและปลอดภัย</p> <p>2) แพทย์แผนปัจจุบันจะให้คำแนะนำและสาชิตเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังคลอดในเรื่องการเลี้ยงลูก เพื่อให้สตรีหลังคลอดมีความมั่นใจในการปฏิบัติตบบทการเป็นแม่ที่ดี</p> <p>3) แพทย์แผนปัจจุบันจะให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่</p>

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบการใช้แพทย์แผนไทยกับการใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์ (ข้อควรระวัง)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
1) ควรระมัดระวังการใช้ยาสมุนไพรเพราฯ บางอย่างสตรีมีครรภ์อาจเกิดอาการแพ้ได้ 2) ควรระมัดระวังเรื่องของการนวดคัดท้องหรือกล่อมท้อง ควรให้แพทย์แผนไทยที่ชำนาญงาน เพราะอาจเกิดอันตรายทำให้แท้งคลูกได้ 3) ควรรับประทานยาสมุนไพรตามที่แพทย์แผนไทยสั่ง ไม่ควรรับประทานยาสมุนไพรมากหรือน้อยเกินไป เพราะอาจเกิดอันตรายต่อคลูกในครรภ์ได้ 4) ห้ามซื้อยาหรือหายาสมุนไพรมารับประทานเองเพราฯ บางชนิดอาจเกิดอันตรายได้ควรให้แพทย์แผนไทยเป็นผู้จัดหายาสมุนไพรมาให้ 5) สตรีมีครรภ์ที่เกิดอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์หากแพทย์แผนไทยรักษาไม่ได้ควรรับไปพบแพทย์แผนปัจจุบันทันที	1) ไม่ควรดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ 2) ควรระมัดระวังการใช้ยา ควรรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ห้ามซื้อยาจากร้านขายยามารับประทานเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้ 3) การเจาะเลือดเพื่อตรวจหากรูปเลือด ตรวจความเข้มข้นของเลือด ตรวจเชื้อโรค ตรวจไวรัส และตรวจสภาพเลือดอื่น ๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสเอชไอวี (โรคเอดส์) เชื้อซิฟิลิส โรคเลือดทางลักษณะเมีย และภูมิต้านทานโรคหัดเยอรมัน 4) ไม่ควรเข้าใกล้คนป่วยหนัก โดยเฉพาะคนป่วยที่เป็นหัดเยอรมัน 5) คนท้องที่เป็นเบาหวาน ต้องมั่นไปพบแพทย์เสมอเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย 6) ถ้ามีอาการเป็นลม ปวดท้อง มีประจำเดือนมากระปิดกระปอย หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นอาการของ การท้องนอกรحمคลูก รากเกะต่า หรือรกรอกตัวก่อนกำหนด 7) ไม่ควรทำงานหนัก	

ตาราง 3 (ต่อ)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา หลังคลอด	<p>1) ควรรับประทานยาสมุนไพรตามที่แพทย์แผนไทยสั่ง ไม่ควรหาซื้อยามา ซึ้งยาหรือจัดยาตามรับประทานเอง เพราะอาจเกิดอันตรายต่อ สตรีหลังคลอดได้</p> <p>2) ห้ามรับประทานอาหารแสงแดด เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสตรี หลังคลอดได้</p> <p>3) การอัญเชิญหลังคลอดควรให้แพทย์แผนไทยค่อยดูแลอย่าง ใกล้ชิด เพราะอาจเกิดอันตรายได้</p>	<p>1) ควรรับประทานยาบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์สั่ง ไม่ควรหาซื้อยามา รับประทานเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้</p> <p>2) สตรีหลังคลอดควรมาพบแพทย์ตามนัด แพทย์จะได้ดูอาการหลัง คลอด หากเกิดอาการผิดปกติแพทย์จะได้รับรักษาได้ทันท่วงที</p>

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับการใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา 1) การฝากท้อง ตั้งครรภ์	การฝากท้องกับแพทย์แผนไทยสำหรับสตรีตั้งครรภ์ จัดการโดยการเตรียมของฝากท้อง คือ การเตรียมมากพลุและเตรียมเงินจำนวน 5,12,20 บาท หรือมากกว่าเพื่อเป็นการไห้วักรู เมื่อทำการฝากท้องเสร็จหมอนตามแยกก็จะทำหน้าที่ในการดูแลครรภ์และจะประเมินท่าเด็กในครรภ์ หลังจากนั้นหมอนตามแยกจะทำการคัดท้องให้	1) การฝากท้อง แพทย์แผนปัจจุบันจะให้สตรีตั้งครรภ์ไปตรวจเลือดเพื่อดูกรูปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กรรม ซิฟิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาลไช่ขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่	1) การฝากท้อง ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการฝากท้องกับแพทย์แผนไทยโดยการเตรียมมากพลุและเงินเพื่อเป็นการไห้วักรู ซึ่งขันตอนต่อไปหมอนตามแยกจะดูแลครรภ์โดยการประเมินท่าเด็กและทำการคัดท้อง จากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะไปฝากท้องกับแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งแพทย์จะทำการตรวจเลือดเพื่อดูกรูปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กรรม ซิฟิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาลไช่ขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา ตั้งครรภ์ 2) การปฏิบัติตามความเชื่อ	แพทย์แผนไทย 2) การปฏิบัติตัว	แพทย์แผนปัจจุบัน 2) การปฏิบัติตัวตามความเชื่อ	ช่วงระยะเวลา ตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อตามระบบของแพทย์แผนไทย โดยสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตามความเชื่อในรูปแบบของข้อห้ามและข้อควรปฏิบัติ จากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัวตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน คือหากมีอาการแพ้ท้อง สตรีตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำผลไม้และรับประทานขนมปังกรอบทันทีและควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจัด

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน
<p>3) การรับประทานอาหารและสมุนไพร</p> <p>สตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหาร และสมุนไพร ซึ่งตามความเชื่อการรับประทานอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยในเรื่องของการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง</p>	<p>3) โภชนาการ</p> <p>แพทย์แผนปัจจุบันจะเน้นให้สตรีตั้งครรภ์รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลูกหลักโภชนาการ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุรา เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้</p>	<p>3) การรับประทานอาหารและสมุนไพรร่วมกับโภชนาการ</p> <p>ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพรตามระบบการแพทย์แผนไทย ซึ่งสตรีตั้งครรภ์เชื่อว่าอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยในเรื่องของการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรงจากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบันคือ เน้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือ การดื่มสุรา</p>	78

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน
4) การรักษาสุขภาพจิต สตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น จึงพยายามหาเครื่องยืดหนีบวิตใจ โดยการให้วัพระขอพรและการทำบุญตักบาตรเพื่อขอให้ลิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง	4) การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ แพทย์แผนปัจจุบันจะเน้นให้สตรีตั้งครรภ์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะสม ไม่หักโหมจนเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้	4) การรักษาสุขภาพจิตร่วมกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการรักษาสุขภาพจิตตามระบบการแพทย์แผนไทยโดยการให้วัพระขอพรและการทำบุญตักบาตร นอกจากนี้สตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะสม ไม่หักโหมจนเกินไป	

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา หลังคลอด	1) การอยู่ไฟหลังคลอด การอยู่ไฟหลังคลอดสามารถการทำได้ไม่晚 สตรีหลังคลอดจะผ่านการคลอดโดยวิธีธรรมชาติหรือการผ่าตัด ในกรณีที่คลอดลูกเองสามารถอยู่ไฟได้เลย ส่วนกรณีที่ผ่านการผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อนประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน	1) การตรวจหลังคลอด แพทย์แผนปัจจุบันจะมีการนัดตรวจสตรีหลังคลอด ทั้งนี้เพื่อที่จะทำการตรวจระบบ อวัยวะภายในว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ หากผิดปกติจะได้รับรักษาได้ทันท่วงที	1) การอยู่ไฟหลังคลอดร่วมกับการตรวจหลังคลอด สตรีหลังคลอดจะมีการอยู่ไฟหลังคลอดตามระบบการแพทย์แผนไทย โดยหากสตรีที่คลอดลูกเองสามารถอยู่ไฟได้เลย ส่วนกรณีที่ผ่านการผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อนประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน จากนั้นสตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อทำการตรวจหลังคลอดเกี่ยวกับอวัยวะภายในว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
2) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ สมุนไพรที่นิยมใช้จะมีหลากหลายชนิด วัตถุประสงค์ที่เพื่อช่วยในเรื่องของการขับ น้ำขาวปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มคลูกเข้าอู่ เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย ซึ่งสมุนไพร ส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน	2) โภชนาการ แพทย์แผนปัจจุบันจะมีการให้คำแนะนำ เกี่ยวกับโภชนาการแก่สตรีหลังคลอด ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีต่อสตรีหลังคลอดและสุขภาพ ที่ดีของลูกร่วมด้วย	2) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ สมุนไพรที่นิยมใช้จะมีอยู่ 2 ประเภท คือ 1. สมุนไพรที่ช่วยให้คลอดได้เร็ว เช่น กระเทียม 2. สมุนไพรที่ช่วยให้คลอดได้เร็ว เช่น กระเทียม	สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ ร่วมกับโภชนาการ สตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อกลับบ้านจะมี การใช้สมุนไพรในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ ทั้งนี้ แพทย์แผนไทยจะเป็นผู้ค่อยๆแลกในการจัดหา สมุนไพรมาใช้ในการต้มดื่ม ซึ่งการใช้สมุนไพร ในการต้มดื่มจะช่วยในเรื่องของการขับ น้ำขาวปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มคลูกเข้าอู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย จากนั้นสตรีหลัง คลอดก็จะปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของโภชนาการ ตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อ ¹⁸ สุขภาพที่ดีต่อสตรีหลังคลอดและสุขภาพที่ดี ของลูกร่วมด้วย

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
3) อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนม อาหารที่มีสรรพคุณในการบำรุงร่างกาย และบำรุงน้ำนมนั้นส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด ร้อนเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้ร่างกายอบอุ่น เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำนมมากขึ้น	3) รับประทานยาบำรุง สตรีหลังคลอดเมื่อถึงเวลาคลับบ้านแพทย์แผนปัจจุบันจะให้ยาบำรุงมารับประทานเองที่บ้าน ทั้งนี้หากสตรีหลังคลอดรับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่งก็จะทำให้สุขภาพร่างกายของสตรีหลังคลอดมีสุขภาพที่ดีตามมา	3) อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมร่วมกับ รับประทานยาบำรุง สตรีหลังคลอดเมื่อถึงเวลาคลับบ้านแพทย์แผนปัจจุบันจะให้ยาบำรุงมารับประทานเองที่บ้าน ทั้งนี้หากสตรีหลังคลอดรับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่งก็จะทำให้สุขภาพร่างกายของสตรีหลังคลอดมีสุขภาพที่ดีตามมา	3) อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมร่วมกับ รับประทานยาบำรุง สตรีหลังคลอดสุขภาพยังไม่แข็งแรงแพทย์แผนไทยจะเน้นให้สตรีหลังคลอดรับประทานอาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน จากนั้นสตรีหลังคลอดจะเน้นการรับประทานยาบำรุงตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยที่แพทย์จะทำการจ่ายยาบำรุงมาให้สตรีหลังคลอดเพื่อกลับมารับประทานเองที่บ้าน

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรี ตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
4) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มอาบและพอกตัวใน การอุ่นไฟ	4) การรักษาสุขภาพจิต	สตรีหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลง ของสภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิด ความเครียดได้ง่าย หากแพทย์หรือพยาบาลให้ ได้ใช้สมุนไพรชำระร่างกายโดยการต้มอาบ การดูแล โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องก็จะ และนำมาพอกตัวจะช่วยทำให้ร่างกาย สามารถทำให้สตรีหลังคลอดคปรับตัวกับการ สะอาด สดชื่น ผิวพรรณผ่องใส ทั้งนี้จะช่วย เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้ อย่างมีความสุข	4) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มอาบและพอกตัวใน การอุ่นไฟร่วมกับการรักษาสุขภาพจิต สตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อคลอดลูกแล้วจะ มีการให้แพทย์แผนไทยอยู่ดูแลเกี่ยวกับการ ใช้สมุนไพรในการต้มอาบและพอกตัวในการ อุ่นไฟ จากนั้นสตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์ แผนปัจจุบันเพื่อที่จะให้แพทย์ช่วยให้ คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต เพราะ สตรีหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพ ร่างกายและจิตใจซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด ได้ง่าย