

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างจากกลุ่มสตรีที่เคยผ่านการตั้งครรภ์และสตรีที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ จำนวน 27 คน ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ซึ่งมีความแตกต่างในปัจจัยพื้นฐาน เช่น อายุ อายุครรภ์ ระดับการศึกษา จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ และลักษณะของครอบครัว ที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา โดยมีผลการวิจัยดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

การใช้การแพทย์แผนไทยช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าไต้

องค์ความรู้ของสตรีมีครรภ์ด้านการใช้แพทย์แผนไทย ตามความเข้าใจของคนในชุมชนที่ศึกษา คือ ความรู้ ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติที่คนในชุมชนสืบทอดกันมาแต่โบราณ และปัจจุบันคนหนุ่มมากยังคงนำมาใช้ประโยชน์ ซึ่งพบว่าเมื่อตั้งครรภ์สตรีในชุมชนที่ศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติตามความรู้ ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติที่ได้รับสืบทอดต่อกันมาหลายอย่างดังต่อไปนี้เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น 1) ฝากท้องและคัดท้องกับหมอดำแย 2) ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อของการตั้งครรภ์ 3) รับประทานอาหารและสมุนไพร และ 4) การไหว้พระขอพรและการทำบุญตักบาตร

1. การฝากท้องและคัดท้องกับหมอดำแย

จากการสัมภาษณ์ พบว่า สตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าไต้ มีวิธีการปฏิบัติตนในการฝากท้องและคัดท้อง ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การฝากท้อง สตรีตั้งครรภ์ในหมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา ที่ศึกษาทั้งครรภ์แรกและครรภ์หลังส่วนใหญ่ฝากท้องกับหมอดำแยร่วมกับใช้บริการดูแลครรภ์กับสถานพยาบาล ซึ่งส่วนใหญ่มีเหตุผลในการฝากท้องกับหมอดำแยสองประการ คือ

ประการแรก ต้องการคลอดกับหมอดำแย ในกรณีสตรีตั้งครรภ์บางคนฝากครรภ์กับหมอดำแยมากกว่าหนึ่งคน เพราะไม่มั่นใจว่า เมื่อถึงเวลาคลอดหมอดำแยคนที่ตั้งใจให้มาทำคลอดจะอยู่หรือไม่ นอกจากฝากท้องกับหมอดำแยมากกว่าหนึ่งคนแล้ว ส่วนหนึ่งยังฝากท้องกับผู้หญิงในชุมชนที่ช่วยเหลือขณะคลอดได้ เช่น ช่วยบีบนวด

ประการที่สอง ต้องการให้หมอดำแยช่วยดูแลครรภ์ (ตรวจท้อง ยกท้อง) ในกรณีสตรีตั้งครรภ์จะฝากท้องกับหมอดำแยเพียงคนเดียวเพื่อให้หมอดำแยดูแลครรภ์ให้ลูกอยู่ในท่าที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยให้มั่นใจว่า หากฉุกเฉินไม่สามารถคลอดได้ที่โรงพยาบาลที่ตั้งใจไว้ได้ทันทีสามารถเรียกหมอดำแยที่ตนฝากท้องให้มาทำคลอดได้ เนื่องจากรับรู้ไว้ว่า หากไม่ฝากท้องกับหมอดำแยเมื่อถึงเวลาคลอดอาจมีเหตุให้หมอดำแยมาทำคลอดให้ไม่ได้ ต้องแก้ด้วยการนำหมากพลูไปให้ก่อนถึงจะมาได้ หรือหมอดำแยไม่มาเอง หรืออาจจะมาแต่คิดค่าทำคลอดแพง ดังที่ อรุมา อินทะโร (2554) ได้กล่าวว่า

“ที่ฝากท้องกับหมอดำแยด้วยและฝากท้องกับหมอด้วยเพราะทำแล้วสบายใจ และผู้ใหญ่แนะนำจึงได้ทำต่อๆกันมา หมอดำแยจะช่วยคัดท้องให้เวลาที่เด็กคืบแรงๆ เวลาเจ็บท้องและหมอดำแยก็จะบอกวิธีการปฏิบัติตัวเวลาท้องว่าต้องทำอย่างไรบ้าง”

จากการสังเกตการณ์ฝากท้องของสตรีตั้งครรภ์ พบว่า ลักษณะการฝากท้องของสตรีตั้งครรภ์ในชุมชนที่ศึกษาเป็นดังนี้

อายุครรภ์ เวลา และสถานที่ฝากท้อง สตรีตั้งครรภ์ทั้งครรภ์แรกและครรภ์หลังฝากท้องกับหมอดำแยหลังอายุครรภ์เจ็ดเดือน สำหรับสตรีครรภ์แรกการฝากท้องจะกระทำต่อเนื่องลักษณะการฝากจะเป็นกิจจะลักษณะมากกว่าการฝากท้องครรภ์หลัง คือ มีการบอกกล่าวกับหมอดำแยล่วงหน้า ดังที่ ปวีณา แก้วละเอียด (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนที่ท้องอยู่ก็จะฝากท้องกับหมอดำแยตลอด หมอดำแยก็จะนัดเป็นช่วงๆ เพื่อมาตรวจท้องและคัดท้อง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ ค่าใช้จ่ายก็ไม่แพงมาก”

และ สุวิมล เสียงอ่อน (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับอายุครรภ์ เวลา และสถานที่ฝากท้องของสตรีตั้งครรภ์ ไว้ว่า

“ที่จะฝากท้องกับหมอดำแยตอนที่ท้องแก่แล้วเพราะตอนนั้นทำอะไรไม่ได้เลย อี้อัดไปหมด จะนั่ง จะนอนก็ลำบากมากพี่เลยให้หมอดำแยช่วย”

การเตรียมสิ่งของสำหรับฝากท้อง ก่อนฝากท้องผู้ที่ต้องการฝากท้องจัดเตรียมสิ่งของสำหรับมอบให้หมอดำแยและผู้ที่จะมาช่วยเหลือขณะคลอดสิ่งของที่จัดเตรียมแตกต่างกันระหว่างครรภ์แรกและครรภ์หลัง ครรภ์แรกเตรียมหมากพลูเพียงอย่างเดียว โดยจัดเป็นชุด ๆ มีทั้ง 3, 5 หรือ 7 ชุด ตามจำนวนหมอดำแยหรือผู้ที่จะมาช่วยเหลือขณะคลอด แต่ละชุดประกอบด้วยพลู 1 หรือ 3 ใบ และหมากที่เปลือกเปลือกจนเกลี้ยง 1 ลูก สำหรับครรภ์หลังเตรียมเงิน ซึ่งมีจำนวนหลากหลายตั้งแต่ 5, 12, 20 บาท หรือมากกว่า และหรือหมากพลูแต่จำนวนน้อยชุดกว่าครรภ์แรก โดยการจัดเตรียมหมากพลูทั้งกรณีครรภ์แรกและครรภ์หลังใครเป็นผู้จัดให้ก็ได้ ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าสตรีตั้งครรภ์ต้องเป็นผู้จัดเตรียมเอง การจะเตรียมอะไร ไปบ้างในกรณีครรภ์หลังขึ้นอยู่กับหมอดำแยแต่ละคนว่าต้องการสิ่งใดบ้าง เช่น หมอดำแยบางคนต้องการเฉพาะหมากเท่านั้น บางคนอยากได้เป็นเงินเพราะตนเองไม่กินหมากและขึ้นอยู่กับความต้องการและความเชื่อของสตรีตั้งครรภ์และครอบครัวเอง เช่น นอกจากให้หมากพลูตามที่หมอดำแยต้องการยังให้เงินด้วยเพื่อเป็นสินน้ำใจ ให้เงินพร้อมทั้งหมากพลูแม้ว่าหมอดำแยไม่ได้เรียกร้องที่จะเอา ดังที่ แพรวรัตน์ ทงย้อย (2555) ได้กล่าวไว้ว่า

“ตอนท้องแรกจะเตรียมของในการฝากท้อง คือ หมากพลูจัดเป็นชุดและเงินเพียง 15 บาท และหมอดำแยก็จะทำพิธี มันเป็นความเชื่อที่ว่าถ้าฝากท้องกับหมอดำแยแล้วลูกเกิดมาจะมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และเมื่อถึงเวลาคลอดจะช่วยให้ทั้งแม่และลูกปลอดภัย”

การดูแลที่ได้รับจากหมอดำแย หลังบอกกล่าวฝากท้องหมอดำแยจะทำหน้าที่ให้การดูแลครรภ์แก่สตรีตั้งครรภ์ที่มาฝากท้องโดยการตรวจท้องเพื่อคะเนอายุครรภ์ และประเมินท่าเด็กในครรภ์ สำหรับสตรีตั้งครรภ์แรก หมอดำแยจะตรวจท้องครั้งแรกหลังรับฝากท้องแล้วทุกราย ส่วนสตรีตั้งครรภ์หลังจะตรวจท้องเมื่อสตรีตั้งครรภ์ผู้นั้นต้องการให้ตรวจ ซึ่งพบว่าบางรายให้หมอดำแยตรวจท้องหลังทันที่จากฝากท้องเสร็จ ส่วนบางรายมาให้หมอดำแยตรวจในภายหลัง หมอดำแยให้เหตุผลที่ทำให้การปฏิบัติไม่เหมือนกันระหว่างครรภ์แรกและครรภ์หลังว่า สตรีครรภ์แรกต้องตรวจทุกราย เพราะไม่เคยตั้งครรภ์มาก่อน ไม่ทราบว่ามีอะไรอยู่ในท่าที่ไม่ตรงจะมีอาการเป็นอย่างไร จึงต้องตรวจให้เพื่อจะได้ทำการ (ยกท้องหรือคัดท้อง) จัดให้เด็กอยู่ตรงตั้งแต่ต้น ส่วนสตรีครรภ์หลังเคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์แล้ว รู้อาการที่แสดงว่าอะไรอยู่ในท่าที่ไม่ปลอดภัยเป็นเช่นไรจึงประเมินได้เอง ซึ่งโดยมากจะมาให้หมอดำแยตรวจเมื่อมีอาการแน่นท้องซึ่งเป็นอาการแสดงว่าเด็กอยู่ในท่าที่ไม่ปลอดภัยเพื่อให้หมอดำแยตรวจท้องและคัดท้องให้ ดังที่ ปณัญญ์กัญญา เพ็ชรมณี (2555) ได้กล่าวไว้ว่า

“ช่วงนั้นตอนท้องแรกจะไปฝากท้องกับหมอดำแยเพราะแม่พาไป หมอดำแยก็จะให้ทำพิธีและตรวจท้องให้ หมอดำแยก็จะถามถึงอาการว่ามีอาการอย่างไรบ้างและจะทำการคัดท้องให้เพื่อให้พี่ไม่อี้อัดมากเกินไป”

วิธีการตรวจท้อง หมอดำแยจัดให้สตรีตั้งครรภ์นอนหงายหนุนหมอน จากนั้นใช้มือข้างหนึ่งจับบริเวณหัวหน้า และใช้มืออีกข้างหนึ่งคลำรอบท้องของสตรีตั้งครรภ์ แต่บางรายใช้บริเวณอุ้งมือและปลายนิ้วของมือทั้งสองข้างคลำทั่วท้อง โดยเฉพาะด้านข้างท้องจะคลำโดยรอบ ซึ่งการจับและคลำเป็นไปอย่างนุ่มนวล สตรีตั้งครรภ์ให้ข้อมูลว่าไม่เจ็บ ใช้เวลาในการตรวจ 2 นาที หากคลำไม่พบส่วนที่คิดว่าเป็นศีรษะของเด็กหมอดำแยบางคนจะใช้เท้าเหยียบเบา ๆ บริเวณหน้าขาทั้งสองข้างของสตรีตั้งครรภ์ข้างละ 4-5 ครั้ง เพื่อให้ศีรษะของเด็กลอยขึ้น ดังที่ วิมาลา บริบูรณ์ (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนที่ตรวจท้องก็รู้สึกกลัวเหมือนกันนะ แต่พอหมอดำแยทำการคัดท้องให้ก็จะรู้สึกสบายตัวไม่อี้อัดมากเพราะหมอดำแยจะจัดเด็กให้อยู่ในท่าที่ปกติ และเด็กก็จะไม่ดิ้นแรงมากเกินไป”

หลังจากตรวจท้องหมอดำแยจะบอกอายุครรภ์ สุขภาพของเด็ก และท่าของเด็กในครรภ์ให้แก่สตรีตั้งครรภ์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า หมอดำแยแต่ละคนมีวิธีการคะเนอายุแตกต่างกัน บางรายคะเนอายุครรภ์ตั้งแต่ระดับหน้าท้อง บางรายคะเนจากศีรษะของเด็ก บางรายคะเนจากระดับหน้าท้องของแม่ร่วมกับการสังเกตขนาดและความแข็งของศีรษะเด็ก ส่วนสุขภาพของเด็กทุกคนประเมินจากการดิ้นของเด็กซึ่งสัมผัสได้จากการตรวจท้อง และการประเมินท่าเด็กทุกคนประเมินจากตำแหน่งและระดับของศีรษะเด็ก การตรวจท่าเด็กหากหมอดำแยพบว่าเด็กอยู่ในท่าดีคือศีรษะของเด็กตั้งเชิงแนวของช่องเชิงกรานไม่ต่ำลงไป ช่องเชิงกรานมากเกินไป ก็เสร็จสิ้นการดูแลในครั้งนั้น แต่หากหมอดำแยตรวจพบว่าเด็กอยู่ในท่าไม่ดี คือศีรษะไม่อยู่ในแนวตั้งของช่องเชิงกรานหรืออยู่ต่ำลงไปมากหมอดำแยก็จะทำการคัดท้องให้ ทั้งนี้เนื่องจากเชื่อว่าหากเด็กอยู่ในท่าไม่ดีหรืออยู่ไม่ตรง สตรีตั้งครรภ์จะมีอาการแน่นอี้อัดไม่สบาย เคลื่อนไหวไม่สะดวก กินไม่ได้ นอนไม่ได้ เด็กในท้องดิ้นไม่สะดวก และเมื่อถึงเวลาคลอดจะคลอดยาก ดังที่ กัณหา จันทร์แก้วเดช (2555) ได้กล่าวว่า

“หลังจากตรวจท้องเสร็จ หมอตำแยบอกว่าลูกสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีไม่มีอะไรน่าเป็นห่วงและบอกให้เราทำจิตใจให้สบายไม่ต้องคิดมาก ตอนนั้นจำได้ว่าท้องใกล้คลอดแล้ว หมอตำแยกลัวเราคลอดยากหมอตำแยก็ให้กล้วยน้ำว้ามาหนึ่งหวี และบอกว่ากินวันละลูกจะช่วยให้คลอดง่ายและปลอดภัยทั้งแม่และลูก”

1.2 วิธีการคัดท้อง หากในการตรวจท้องพบว่า ศีรษะเด็กอยู่ต่ำลงไปในช่วงเชิงกรานมาก หมอตำแยจะช่วยยกให้ระดับศีรษะของเด็กสูงขึ้นโดยใช้ฝ่ามือ สันมือ และปลายนิ้วของมือทั้งสองข้าง หรืออุ้งมือข้างหนึ่งวางบริเวณด้านข้างหรือด้านล่างของท้อง แล้วโกยหรือดันขึ้นในทิศศีรษะ นอกจากนี้บางรายยังยกท้องให้สูงโดยใช้มือทั้งสองข้างประคองท้องให้ยกสูงขึ้นในทิศทางตั้งฉากกับลำตัวในท่านอนของสตรีตั้งครรภ์ด้วย หากเด็กต่ำอย่างเดียวใช้เวลาตั้งแต่ตรวจท้องจนกระทั่งยกท้องเสร็จประมาณ 5-7 นาที ดังที่ จิตรา วัฒนาพนานุกร (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนนั้นอึดอัดมากจึงให้หมอตำแยทำการคัดท้องให้ ทำแล้วกลับมาบ้านก็จะทำให้กินได้ นอนก็หลับเป็นปกติไม่อึดอัดมากจนเกินไป และการคัดท้องก็ทำให้เด็กในท้องอยู่ในท่าที่ปกติด้วย”

ผลจากการที่สตรีตั้งครรภ์ได้รับการคัดท้อง หลังคัดท้องสตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกหายจากอาการแน่นอึดอัด เดินสะดวกขึ้น รู้สึกสบายใจเพราะเชื่อว่าการคัดท้องทำให้ลูกอยู่สบายและจะคลอดง่าย เมื่อกายใจสบายก็ทำให้กินได้นอนหลับมีผลให้ลูกสุขภาพดีขึ้น

หลังจากยกท้องครั้งแรกแล้วสตรีตั้งครรภ์บางรายมักจะมีอาการแน่นอึดอัดอีกภายในหนึ่งถึงสองสัปดาห์ หากแน่นอึดอัดมากสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะไปพบหมอตำแยคนเดิม มีบางรายไปพบคนอื่นที่สามารถตรวจท้องและคัดท้องได้ เพื่อให้ประเมินท่าเด็กและคัดท้องให้ ซึ่งสตรีครรภ์แรกมักจะไปพบหมอตำแยเพื่อให้ตรวจท้องและคัดท้องให้ตามคำแนะนำของญาติผู้ใหญ่ ส่วนสตรีครรภ์หลังส่วนใหญ่ตัดสินใจไปรับบริการคัดท้องด้วยตนเอง โดยปกติว่าจะถึงเวลาคลอดสตรีตั้งครรภ์แต่ละคนไปใช้บริการคัดท้องประมาณ 1-3 ครั้ง โดยไปคัดท้องที่บ้าน หมอตำแย หรือตามหมอตำแยมาคัดท้องที่บ้านของตน บางรายนัดวันเวลาคัดท้องไว้ล่วงหน้า ซึ่งโดยมากหมอตำแยจะนัดช่วงบ่ายเพราะเป็นเวลาที่หมอตำแยว่าง บางรายไปขอคัดท้องโดยไม่ได้ออกล่วงหน้า หากไม่พบหมอตำแยก็จะนัดหมายฝากไว้กับคนที่บ้านของหมอตำแยว่าจะมาวันเวลาใด ดังที่ ปกัสราร วัฒนาพนานุกร (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนที่คัดท้องครั้งแรกก็รู้สึกสบายตัวมากขึ้นแต่พอกลับบ้านได้สัก 1-2 วันก็จะเกิดอาการอึดอัด กินไม่ได้ เดินก็ไม่สะดวก จึงกลับไปหาหมอดำแยเพื่อคัดท้องอีกพอได้ทำการคัดท้องอีกรอบจึงรู้สึกสบายกว่าเดิม”

2. การปฏิบัติตามความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์

สตรีตั้งครรภ์ในหมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ที่ศึกษาส่วนใหญ่ยังคงปฏิบัติตามความเชื่อในรูปของข้อห้าม-ข้อควรปฏิบัติสำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับสืบทอดต่อ ๆ กันมาอย่างหลากหลาย ดังที่ วันทนา คงสะอาด (2554) ได้กล่าวว่า

“ระหว่างที่ท้องอยู่แม่ของพี่ได้บอกเกี่ยวกับความเชื่อแต่แรกเกี่ยวกับข้อห้ามหลายๆ อย่าง เช่น ห้ามกินของดำ เพราะลูกที่เกิดมาจะตัวดำ ห้ามไปงานศพ ห้ามกินของเผ็ดร้อน และอีกหลาย ๆ อย่างที่พี่ได้ทำ และระหว่างที่ท้องพี่จะทำจิตใจให้สบายไม่ทำงานที่หนักเกินไปและที่สำคัญพี่จะนอนพักมากเป็นพิเศษ เพราะคนท้องจะเหนื่อยง่าย”

และ อรวรรณ บุญยอด (2554) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการปฏิบัติตามความเชื่อเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ไว้ว่า

“การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์ก็ไม่มีอะไรมาก ก็เท่าแต่ว่าดูแลตัวเองเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนมากๆ และอย่าคิดมาก”

3. การรับประทานอาหารและสมุนไพร

สตรีตั้งครรภ์ในหมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ที่ศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีส่วนช่วยสร้างเสริมสุขภาพของตนและลูกในครรภ์ เนื่องจากได้รับข้อมูลและเอกสารและคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข ขณะไปรับบริการฝากครรภ์ที่สถานพยาบาลและได้รับถ่ายทอดจากผู้สูงวัยในชุมชนที่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์และการคลอดมาก่อนว่า ขณะตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ลูกแข็งแรง ซึ่งตามความเข้าใจของคนในชุมชนอาหารและสมุนไพรมีฤทธิ์เย็นซึ่งช่วยในการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง นอกจากนี้คนในชุมชนยังถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาว่า

ขณะตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารและสมุนไพรที่ทำให้คลอดง่าย ดังที่ วันวิสา เพ็ชรสุวรรณ (2554) ได้กล่าวว่า

“ที่บ้านของน้องจะเน้นให้กินอาหารที่มีประโยชน์และจะหาสมุนไพรที่มีประโยชน์มาให้กิน น้องจะเน้นกินผักและผลไม้เยอะ ๆ”

และ ภัทรวดี ใจแสน (2554) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและสมุนไพรว่า

“จะกินอาหารหลากหลายแต่จะเน้นที่มีประโยชน์ กินผักผลไม้ กินปลาเยอะ ลูกจะได้ฉลาดและจะพักผ่อนเยอะ ๆ ไม่ทำงานหนัก”

4. การรักษาสุขภาพจิต

เมื่อเกิดความรู้สึกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดจึงหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจโดยการไหว้พระขอพรและการทำงานบุญดีบาตร ตามที่ตนศรัทธา เพื่อที่จะได้ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง ดังที่ สมหมาย อรัญคร (2554) ได้กล่าวว่า

“ที่จะเข้าวัดทำบุญบ่อยมากและจะนิกขอพรให้พระคุ้มครองลูกให้เกิดมาฉลาดครบ 32 ประการ ทำแล้วพื้ก็สบายใจเยอะ”

การใช้การแพทย์แผนไทยช่วงระยะเวลาหลังคลอดของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าไต้

การส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังคลอดด้วยแพทย์แผนไทย ได้ยึดถือปฏิบัติสืบทอดติดต่อกันมาหลายยุคหลายสมัย โดยเฉพาะในหมู่บ้านท่าไต้ ซึ่งมีวิธีต่าง ๆ ในการดูแลสตรีหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟอย่างนี้เป็นต้น และยังมีการใช้สมุนไพรต่าง ๆ ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ล้วนแต่มีประโยชน์ทางยา และคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพของสตรีหลังคลอด ทั้งนี้การดูแลสตรีหลังคลอดโดยการใช้แพทย์แผนไทยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. การอยู่ไฟหลังคลอด

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

“ช่วงหลังคลอดพอกลับจากโรงพยาบาล ทางบ้านก็จะให้หมอดำยาช่วยหาสมุนไพรในเรื่องของการอยู่ไฟ และตอนนั้นพี่ก็จะทำงานประมาณ 3 เดือน เพื่อพี่จะได้พักผ่อนให้เต็มที่และที่สำคัญพี่ได้ให้ลูกกินน้ำนมของพี่ด้วย”

การอยู่ไฟมีประโยชน์ดังนี้

- 1) ขับน้ำคาวปลาและกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
- 2) ช่วยให้น้ำนมไหลออกสะดวก
- 3) กระชับหน้าท้องที่ขยายตัวให้ลดลง ทำให้หน้าท้องยุบ
- 4) ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยให้น้ำหนักตัวลด
- 5) ทำให้ผิวพรรณสดใส
- 6) ไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง หรือข้อกระดูกตามร่างกาย

2. สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ

ยาสมุนไพรที่นิยมใช้ในระยะเวลาหลังคลอดมีวัตถุประสงค์เพื่อ ขับน้ำคาวปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย ส่วนใหญ่มีรสเผ็ดร้อน เช่น

1) มะขาม สรรพคุณ:

ใบแก่ รสเปรี้ยวฝาด ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ขับเลือดและลมในลำไส้ แก้บิด แก้ไอ เนื้อในฝัก รสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก้ท้องผูก แก้กระหายน้ำ คั้นกับน้ำปูนใสดื่ม ขับเลือดขับลมในสตรีหลังคลอดใหม่ ๆ แก้สันนิบาต คั้นกับเกลือและน้ำดื่มขับรก

เปลือกหุ้มเมล็ด รสฝาด แก้ท้องร่วง คุมธาตุ แก้อาเจียน สมานแผล

เมล็ดใน รสมัน ขับพยาธิไส้เดือน

เปลือกต้น รสฝาดเมาร้อน แก้เหงื่ออกบวม ฆ่าแมลงกินฟัน ฆ่าพยาธิผิวหนัง

แก่น รสฝาดเมา ขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกกระชับ กล่อมเสมหะและโลหิต

2) ไพล สรรพคุณ:

ใบ รสขื่นเอียน แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้ปวดเมื่อย

ดอก รสขื่น แก้ช้ำใน กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน กระจายโลหิต ทำลาย เลือดเสีย

ขับระดู

ต้น รสฝาดขื่นเอียน แก้อุจจาระพิการ แก้ธาตุพิการ

ราก รสขื่นเอียน แก้เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก แก้อาเจียนเป็นโลหิต

เหง้า รสฝาดขื่นเอียน ขับระดู ขับเลือดร้าย แก้บิดมูกเลือด แก้เหน็บชา

3) มะตูม สรรพคุณ:

เปลือกกรากและลำต้น แก้ไขจับสัน ขับลมในลำไส้
ใบสด คั้นเอาน้ำแก้หวัด หลอดลมอักเสบ ดาอักเสบ
ผลดิบ หั่นตากแดดแล้วย่างไฟเอามาต้มเอาน้ำดื่มบำรุงธาตุ
ผลสุก เป็นยาระบาย
แก่น บำรุงโลหิต

4) ฝาง สรรพคุณ:

แก่น รสฝาดขม ต้มเอาน้ำดื่มบำรุงโลหิตสำหรับสตรีหลังคลอด แก้ปวดพิการ แก้ร้อน
ในกระหายน้ำ แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก แก้กำเดา แก้เสมหะ

5) หนุ่ยนางแดง สรรพคุณ:

ใบ รสจืดขม มีสรรพคุณ ในการขับล้างพิษในโลหิต
เถา ลำต้น รสจืดขม รับประทาน แก้พิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษ
เปลือก มีรสหวานๆ ฝาดๆ ใช้กินกับหมาก
ราก รสเย็น แก้ไข้ (ไข้พิษ) แก้ผดผื่นแดง แก้เมาเห็ด เมาสุรา ถอนพิษได้ดี (บางคน
เรียกว่า รางจืด) ใช้ถอนพิษ ยาเบื่อเมา แก้พิษไข้ทั้งปวง

6) กระเทียม สรรพคุณ: ขับเหงื่อ ขับของเสียในร่างกาย

7) ว่านหอมแดง สรรพคุณ: บำรุงเลือดบำรุงร่างกาย

8) ยาห้ว สรรพคุณ: บำรุงเลือดบำรุงร่างกาย

3. อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนม

อาหารที่เชื่อว่ามีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมนี้เป็นอาหารที่มี
ประโยชน์ แต่ส่วนมากจะมีรสร้อน เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้ร่างกายอบอุ่น เลือดไหลเวียน
ดีขึ้น ทำให้น้ำนมมากขึ้น เช่น

1) แกงเลียงใส่ใบกะเพรา ผัดใบกะเพรา สรรพคุณ: ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่ม
การไหลเวียนของเลือด ช่วยให้น้ำนมมากขึ้น แก้อืด ท้องเฟ้อ หวัด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้
อารมณ์ดีขึ้น

2) ยำขิง ยำปลาทูลี่ขิง ไข่ต้มขิง มันหรือถั่วบดต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่น ๆ โจ๊ก
ใส่ขิง สรรพคุณ: ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้อง
ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ช่วยทำให้น้ำนมไหลดี

3) พริกไทยใส่ในแกงเลียง สรรพคุณ: มีรสร้อน ช่วยทำให้น้ำนมไหลดี ขับลมขับเหงื่อ

- 4) แกงเลียงหัวปลี ขำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก สรรพคุณ: แก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด
- 5) แกงเลียงตำลึง สรรพคุณ: ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้มีน้ำนมมีมาก บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุงสายตา บำรุงผม บำรุงประสาท
- 6) ต้มน้ำพุทรา สรรพคุณ: ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงประสาทและสมอง

4. สมุนไพรที่ใช้ต้มอาบ

สตรีหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีใบหน้าที่ไม่สดใส บางคนอาจมีฝ้ากระเพิ่มขึ้น การใช้สมุนไพรชำระร่างกายด้วยการต้มอาบจะช่วยให้ผิวพรรณผ่องใสไร้สิ่วฝ้าได้ เช่น

- 1) แก่นมะขาม ใบมะขาม สรรพคุณ : ชำระร่างกายให้สะอาด
- 2) ใบส้มป่อย สรรพคุณ : ชำระร่างกายให้สะอาด
- 3) แก่นมะตูม หัวไพล หัวขมิ้น ใบเป่ล่า ใบนาค สรรพคุณ : บำรุงผิวพรรณ

5. สมุนไพรที่นำมาพอกหรือขัดผิวเพื่อบำรุงผิว

สตรีหลังคลอดรายใหม่ ผิวพรรณยังไม่สดใส การใช้สมุนไพรมาพอกตัวหรือขัดผิว จะช่วยทำให้ร่างกายสะอาด สดชื่น ซึ่งจะช่วยลดรอยด่างดำ ทั้งนี้ยังช่วยบำรุงผิวให้สะอาด ดังเช่น สมุนไพรดังต่อไปนี้

- 1) หัวไพล สรรพคุณ: ลดรอยจุดด่างดำแก้ฝ้า
- 2) หัวขมิ้นชัน สรรพคุณ: สมานผิว บำรุงผิวพรรณ รักษาสิว
- 3) ว่านนางคำ สรรพคุณ: ลดรอยจุดด่างดำ
- 4) มะขามเปียก สรรพคุณ: ขัดผิว
- 5) น้ำผึ้ง สรรพคุณ: บำรุงผิว

การใช้การแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาดังครรภ์ของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าไต้

องค์ความรู้ของสตรีมีครรภ์ด้านการใช้แพทย์แผนปัจจุบันตามความเชื่อของคนในชุมชน ที่ศึกษา คือ เมื่อตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์ต้องไปพบแพทย์และฝากครรภ์ไว้ แพทย์จะตรวจร่างกาย ให้คำแนะนำ และนัดตรวจครรภ์เป็นระยะๆ ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์มักจะแนะนำให้ สตรีที่ตั้งครรภ์ปฏิบัติตัว ดังต่อไปนี้ 1) การฝากท้องกับแพทย์แผนปัจจุบัน 2) การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์ 3) โภชนาการ และ 4) การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ

1. การฝากท้องกับแพทย์แผนปัจจุบัน

แพทย์จะให้สตรีตั้งครรภ์ไปตรวจเลือดเพื่อดูกรุ๊ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กามโรค ซิฟิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาล ไข่ขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่จะซักถามประวัติโรคในอดีต โรคประจำตัว โรคที่กำลังรักษาในปัจจุบัน ประวัติการตั้งครรภ์ครั้งก่อน ประวัติโรคในครอบครัว มีการตรวจร่างกายจากประวัติการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการนี้ ถ้ามีอาการผิดปกติแพทย์จะอธิบายให้สตรีตั้งครรภ์ทราบถึงข้อปฏิบัติและการรักษา ปัจจุบันนี้มีการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 4 เดือนหลังคลอด ทั้งนี้จะมีเจ้าหน้าที่ฝ่ายพยาบาลมาตรวจเต้านม พร้อมกับอธิบายและให้การแนะนำเตรียมตัวในเรื่องนี้ ดังที่ ศิริ สัตถาภรณ์ (2554) ได้กล่าวว่า

“ตอนนั้นท้องได้ประมาณ 2 เดือนกว่าๆ พี่ก็จะไปฝากท้องที่โรงพยาบาล หมอ ก็ได้ตรวจดูกรุ๊ปเลือด และตรวจอะไรอีกหลาย ๆ อย่าง และจะมีเจ้าหน้าที่คอย ให้คำอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติระหว่างการท้องด้วย”

2. การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์

การปฏิบัติตัวระหว่างการตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์ตามแพทย์แผนปัจจุบันในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ร่างกายอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง อาการแพ้ท้องจะมีมากใน 3 เดือนแรก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อดึ้นนอนจะมีการมีศีรษะคลื่นไส้ อาเจียน บางคนอาจมีอาการมาก รับประทานอาหารไม่ได้ หลังตื่นนอนตอนเช้า ควรดื่มน้ำผลไม้ และรับประทานขนมปังกรอบทันที จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจัด เพราะอาจทำให้คลื่นไส้มากขึ้น นอกจากนี้อาจอยากรับประทานอาหารแปลก ๆ รสเปรี้ยว ซึ่งสามารถรับประทานได้

อาการปวดหลังพบได้บ่อยเกือบครึ่งหนึ่งของสตรีมีครรภ์ โดยมักปวดที่หลังส่วนล่าง ระหว่างกันทั้งสองข้าง ร้าวลงไปที่ยกขา มักเป็นช่วงท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ การยืนนาน ๆ ในท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือยกของหนักเกินไปทำให้ปวดหลังได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุจากฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน ที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ทำให้ข้อกระดูกและเอ็นต่าง ๆ คลายตัวหลวมมากขึ้น ความแข็งแรงของข้อลดลง จึงทำให้ปวดหลังได้ ควรพยายามนอนพื้นเรียบ ใช้หมอนหนุนหลังเวลานั่ง อย่างก้มหยิบของ ควรใช้วิธีนั่งหยิบแทน และควรใส่รองเท้าส้นเตี้ย อาจให้สามีช่วยนวดหลังเบา ๆ นอกจากจะคลายปวดแล้ว ยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ด้วย ดังที่ พิมภา กุณุกิจ (2554) ได้กล่าวว่า

“ช่วงที่ท้องอยู่ก็จะเน้นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้นและพยายามทำงานไม่หนักมากและพยายามพักผ่อนให้เยอะขึ้น เพื่อลูกในท้องจะได้มีความสุขที่ดี”

3. โภชนาการ

การได้อาหารที่เพียงพอและถูกสัดส่วนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับสตรีตั้งครรภ์เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง หากสตรีตั้งครรภ์สนใจและเข้าใจในเรื่องโภชนาการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวแล้วจะทำให้สตรีตั้งครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ และลูกในครรภ์ก็จะปลอดภัยมีความสุขอนามัยที่ดีตามมาด้วย ทั้งนี้สตรีที่อยู่ช่วงระหว่างการตั้งครรภ์จึงควรปฏิบัติตัวดังนี้

- 1) สตรีตั้งครรภ์จะรับประทานอาหารได้ดีขึ้น เมื่ออาการแพ้ท้องหายไป
- 2) ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก และผลไม้
- 3) ไม่ควรรับประทานอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน และไขมันมากเกินไป
- 4) ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารดิบ ๆ สุก ๆ ของหมักดอง ผงชูรส ชา กาแฟ

เหล้า และบุหรี่ ดังที่ สิริมา ทองโต (2554) ได้กล่าวว่า

“ตอนที่ท้องก็จะเน้นรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ สิ่งไหนที่เค้านอกว่าดีพี่ก็จะหามากินเพราะพี่คิดว่าจะเป็นผลดีต่อลูกในท้องของพี่ด้วย”

4. การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ

สตรีที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ควรพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายควรทำอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป สตรีตั้งครรภ์ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ก็ยังสามารถกระทำต่อได้ แต่ก็ควรปรับให้เหมาะสมตามอายุครรภ์ และควรได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง เพราะสตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลียเร็วกว่าสตรีที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ลดความตึงเครียดได้บ้าง

ซึ่งในระหว่างตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์บางรายอาจมีอาการเป็นตะคริวที่ขา เส้นเลือดขอด การบวมของมือและเท้าเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงขอแนะนำให้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพียง 15-20 นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยทำให้เกิดความมั่นใจเวลาคลอด แต่ทั้งนี้การออกกำลังกาย

ของสตรีขณะตั้งครรภ์ควรทำอย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้ ซึ่งระหว่างตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตน ดังต่อไปนี้ (วารชิป โอทกานนท์, 2555)

- 1) ระหว่างตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียง่าย กลางคืนควรรนอนหลับให้เต็มอิ่ม ประมาณ 8-10 ชั่วโมง และควรหาเวลานอนพักในตอนบ่ายอีกอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
 - 2) การลดจำนวนการดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ให้เหลือน้อยที่สุด ถ้าหากต้องการจะดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ให้จำกัดเฉพาะในเวลาเช้าหรือตอนบ่ายต้น ๆ
 - 3) งดดื่มน้ำหรืออาหารเหลว หรือรับประทานอาหารอิ่มจนเกินไปก่อนที่จะเข้านอนสองสามชั่วโมง แต่ขอให้แน่ใจว่าได้รับสารอาหารและน้ำอย่างเพียงพอตลอดวัน การรับประทานอาหารเช้าและเที่ยงหนัก ๆ และรับประทานอาหารเย็นเบา ๆ สามารถช่วยได้ และหากมีอาการคลื่นไส้นอนไม่หลับ การรับประทานขนมปังกรอบสองสามแผ่นก่อนเข้านอนอาจช่วยได้
 - 4) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหักโหมก่อนเข้านอน แต่ให้ทำอะไรที่เบา ๆ และผ่อนคลายแทน และหากเป็นตะคริวที่ขาปลุกให้ตื่นนอนในตอนกลางคืน การกดเท้าแรง ๆ ลงกับผนังห้องหรือลุกขึ้นยืนอาจช่วยได้
 - 5) ถ้ายังนอนไม่หลับ ให้ลุกขึ้นมาทำอะไรทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือหากิจกรรมอื่น ๆ ที่เพลิดเพลินทำแทน แล้วในที่สุดก็จะเหนื่อยและนอนหลับได้เอง
 - 6) นอนพักผ่อน 30-60 นาที ระหว่างวัน เพื่อชดเชยเวลานอนที่สูญเสียไป
- เสาวนีย์ คงสงส์ (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนว่า

“ตอนท้องจะมีอาการแพ้ท้องมากกินอะไรไม่ได้เลยพี่จะกินแต่ของเปรี้ยว ๆ เช่น มะม่วงสด มะขามสด กินแล้วอาการแพ้ท้องก็จะทุเลาลง แต่พี่ก็เน้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะพี่เชื่อว่าไม่ว่าพี่กินอะไรลูกของพี่ก็จะได้รับทุกอย่าง ตอนนั้นถึงพี่จะเหนื่อยหรืออึดอัดแค่ไหนแต่พี่ก็มีความสุขมาก เพราะตอนนั้นพี่มีลูกคนแรกและเป็นลูกชายด้วยตอนนี้พี่มีลูก 3 คนแล้ว ลูกทุกคนสุขภาพแข็งแรงดี แค่นี้พี่ก็มีความสุขมากแล้ว”

และศุนิศา บุญมี (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนว่า

“ตอนที่ท้องที่จะเน้นกินผักและผลไม้เยอะมาก พี่จะดื่มนมและพักผ่อนมาก ๆ กำลังใจพี่ก็จะเป็นแม่และแฟนพี่เขาจะดูแลพี่ดีมาก สบายใจดี ส่วนเรื่องการทำงานก็จะทำให้น้อยลงเพราะที่บ้านไม่ให้ทำงานหนัก แต่พี่ก็ทำงานนะ ทำงานถึงกำหนดตลอดลูกเลย”

กล่าวได้ว่าทั้งแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันก็จะเน้นให้สตรีตั้งครรภ์เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดองหรือการดื่มนมสุรา เน้นการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ และที่สำคัญคือการทำจิตใจให้สบายและพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งนี้ถ้าสตรีมีครรภ์ทำได้ก็จะเกิดผลดีต่อตนเองและลูกในครรภ์ด้วย

การใช้การแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาหลังคลอดของสตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าไต้

ระยะเวลาของสตรีหลังคลอด เป็นระยะของการปรับตัวของสตรีทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ทางจิตใจนั้นก็ต้องปรับสภาพชีวิตให้เป็นทั้งแม่ของชีวิตใหม่และเป็นภรรยาที่ดีของสามี ในทางร่างกายนั้นธรรมชาติจะปรับสภาพของอวัยวะต่างๆ ให้กลับสู่สภาวะปกติ ดังนั้นการใช้การแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาหลังคลอดที่ถูกต้องจึงจะทำให้สุขภาพของสตรีหลังคลอดมีความสมบูรณ์ทั้งจิตใจและร่างกายทั้งในระยะนี้ ในอนาคต และภายหน้าเมื่อสูงวัยขึ้น ซึ่งทั้งนี้สตรีหลังคลอดบุตรจึงควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. การตรวจหลังคลอด

1.1 คู่มือพยาบาลชีพ

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

- 1) เต้านมคัด (breast engorgement)
- 2) เต้านมอักเสบ หรือเป็นฝี (mastitis or breast abscess)
- 3) แผลฝีเย็บอักเสบ (episiotomy wound infection)
- 4) มดลูกอักเสบ (metritis)

5) ทางเดินปัสสาวะอักเสบ (urinary tract infection)

6) การติดเชื้อของทางเดินหายใจ (respiratory tract infection)

ชีพจร (pulse rate) หลังคลอดควรเด่นในอัตราปกติ หากพบว่าชีพจรเด่นเร็วกว่าปกติต้องหาสาเหตุ เช่น ระยะเวลาของภาวะช็อคจากเลือดออกมากผิดปกติ การได้รับสารน้ำไม่เพียงพอ หรือมีการติดเชื้อในร่างกาย

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

1.2 ตรวจภาวะซีด

โดยทั่วไปการคลอดปกติทางช่องคลอดจะเสียเลือดประมาณ 500 ซีซี หากเป็นการคลอดโดยใช้หัตถการช่วยคลอด เช่น การใช้เครื่องดูดสุญญากาศ การใช้คีมช่วยคลอด หรือการคลอดทารกแฝดอาจเสียเลือดมากกว่านี้ หากเป็นการผ่าตัดคลอดจะเสียเลือดประมาณ 1000 ซีซี ซึ่งโดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องตรวจความเข้มข้นของเลือดหรือเติมเลือดหากไม่มีภาวะตกเลือดหลังคลอด อย่างไรก็ตามในการตรวจหลังคลอดทุกครั้งควรประเมินภาวะซีดของมารดาโดยการดู conjunctiva หากมารดามีภาวะซีดอาจต้องหาสาเหตุที่ทำให้เสียเลือดมากกว่าปกติ เช่น การตกเลือดหลังคลอด หรือการมีเลือดออกในช่องท้องในกรณีผ่าตัดคลอด และควรตรวจความเข้มข้นของเลือดให้ยาบำรุงเลือด หรือให้เลือดทดแทนตามความเหมาะสม

1.3 ตรวจเต้านมและหัวนม

การเริ่มสร้างน้ำนมเกิดขึ้นหลังคลอดลูก การหลังน้ำนมเกิดขึ้นเมื่อลูกดูดนมหรือมีการกระตุ้นหัวนม น้ำนมจะสร้างเต็มที่ใช้เวลาประมาณ 2-7 วัน แตกต่างกันในแต่ละคนในการตรวจหลังคลอดควรตรวจดูว่าสตรีหลังคลอดเริ่มมีน้ำนมมาหรือยัง โดยการบีบบริเวณลานหัวนมทั้งสองข้าง จะเห็นน้ำนมที่ออกมาจากหัวนม นอกจากนี้ควรสังเกตลักษณะของน้ำนมด้วยว่าเปลี่ยนแปลงจากน้ำนมเหลือง (colostrums) ไปเป็นน้ำนมจริงแล้วหรือยัง โดยทั่วไปการตรวจเต้านมและหัวนมเพื่อค้นหาภาวะผิดปกติควรทำตั้งแต่ระยะฝากครรภ์และแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนคลอด อย่างไรก็ตามในระยะหลังคลอดทุกครั้งควรตรวจหาภาวะผิดปกติที่อาจเป็นปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมได้ เช่น หัวนมสั้น (short nipple) หัวนมบอด (flat nipple) หัวนมบุ๋ม (inverted nipple) หรือภาวะผิดปกติที่เกิดจากการดูดนมที่ไม่ถูกวิธี เช่น หัวนมเจ็บ (sore nipple) หัวนมแตก (cracked nipple) เต้านมคัด (breast engorgement) ท่อน้ำนมอุดตัน (blocked duct) เต้านมอักเสบ (mastitis) เต้านมเป็นฝี (breast abscess) เป็นต้น

1.4 ตรวจระดับยอดมดลูก

การตรวจระดับยอดมดลูกควรตรวจเมื่อสตรีหลังคลอดไม่มีปีศาจค้างในกระเพาะปีศาจแล้ว และคลึงให้มดลูกหดตัวก่อนประเมินยอดมดลูกว่าอยู่ในระดับที่เหมาะสมหรือไม่ตามขบวนการของ Uterine involution ในกรณีที่พบว่ายอดมดลูกอยู่ระดับสูงผิดปกติควรให้สตรีหลังคลอดไปปีศาจทิ้งให้หมดแล้วจึงตรวจซ้ำอีกครั้งก่อนการวินิจฉัยว่ามีภาวะ Uterine subinvoluton หรือเรียกว่ามดลูกเข้าอู่ช้า ซึ่งควรหาสาเหตุและรักษาตามสาเหตุนั้น ๆ

1.5 คลำกระเพาะปีศาจที่เหนือหัวหน้า

ในระยะหลังคลอดจะมีการขับถ่ายน้ำที่เพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรถ์ออกจากร่างกาย (diuresis) ประกอบกับการทำงานของกระเพาะปีศาจในระยะนี้ยังไม่กลับเข้าสู่ภาวะปกติ สตรีหลังคลอดอาจไม่ค่อยรู้สึกว่ายากถ่ายปีศาจ นอกจากนี้ในช่วงแรกช่องคลอดจะมีอาการเจ็บบริเวณแผลจะทำให้สตรีคลำคลอดไม่ยากถ่ายปีศาจ และขบวนการคลอดทำให้มีการบวมบริเวณ bladder neck ทำให้ปีศาจได้ลำบาก สาเหตุดังกล่าวข้างต้นทำให้มีปีศาจค้างในกระเพาะปีศาจได้บ่อย ซึ่งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น มดลูกหดตัวได้ไม่ดีทำให้ตกเลือดหลังคลอด หรือเกิดการติดเชื้อในทางเดินปีศาจ เป็นต้น ดังนั้นจึงควรคลำที่เหนือหัวหน้า หากคลำได้ลักษณะแข็ง ๆ แสดงว่าเป็นมดลูกที่หดตัวดีไม่มีปีศาจค้างอยู่ แต่หากได้ลักษณะหยุ่น ๆ แสดงว่ามีปีศาจค้างอยู่ในกระเพาะปีศาจควรให้สตรีหลังคลอดไปถ่ายปีศาจทิ้งให้หมดแล้วจึงตรวจซ้ำ หากยังตรวจได้เหมือนเดิมแสดงว่าสตรีหลังคลอดมีปัญหาในการขับถ่ายปีศาจ

1.6 ตรวจแผลฝีเย็บ

หากมีการฉีกขาดของฝีเย็บหรือมีการเย็บซ่อมแซมฝีเย็บหลังคลอด ควรสังเกตบริเวณแผลฝีเย็บว่ามีลักษณะของการอักเสบติดเชื้อหรือไม่ หากพบว่าแผลฝีเย็บบวมแดง กดเจ็บ อาจรักษาโดยการให้ยาปฏิชีวนะร่วมกับการดูแลความสะอาดของแผล แต่หากแผลฝีเย็บบวมตึงมากหรือมีหนองกั่งอยู่ภายในให้ตัดไหมเพื่อให้หนองไหลได้สะดวกและทำความสะอาดแผลจนกว่าแผลไม่มีการติดเชื้อแล้วจึงเย็บแผล ในบางกรณีสตรีหลังคลอดมีอาการเจ็บแผลฝีเย็บมากโดยไม่มีลักษณะของการอักเสบติดเชื้อ ควรสงสัยภาวะเลือดคั่ง (hematoma) ได้แผลฝีเย็บ ซึ่งในบางรายไม่สามารถมองเห็นจากการตรวจแผลฝีเย็บด้านนอกเพียงอย่างเดียว ต้องตรวจแผลฝีเย็บในช่องคลอดด้วยจึงจะทราบว่ามีการเลือดคั่งมากหรือน้อย ในกรณีตำแหน่งเลือดคั่งอยู่ใต้ต่อ urogenital diaphragm ก้อนเลือดที่คั่งจะดันแผลฝีเย็บให้โป่งนูนคลำได้จากการตรวจภายใน การรักษาทำได้โดยการตัดไหมที่เย็บไว้เพื่อเอาก้อนเลือดที่คั่งอยู่ออก ค้นหาและเย็บซ่อมแซมจุดที่เลือดออกก่อนจะเย็บปิดแผลฝีเย็บ หากไม่สามารถห้ามเลือดให้หยุดสนิทได้อาจใส่ท่อระบายคาไว้ร่วมด้วย แต่หากตำแหน่งเลือดคั่งอยู่

เหนือต่อม urogenital diaphragm ก้อนเลือดจะคั่งอยู่บริเวณข้างปากมดลูกและต้นมดลูกให้ลอยสูงขึ้นไปในช่องท้อง เลือดจะเซาะแทรกได้มากกว่ากรณีแรก สตรีหลังคลอดอาจมีภาวะซีกซัดจากการเสียเลือดมาก การรักษาต้องผ่าตัดเปิดช่องท้องเพื่อระบายเลือดและหาจุดเลือดออก

1.7 สํารวจน้ำคาวปลา

การตรวจดูน้ำคาวปลาว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะดังกล่าวข้างต้นหรือไม่จะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงสภาวะของมดลูกและเยื่อโพรงมดลูกว่ามีการเปลี่ยนแปลงภายหลังคลอดเป็นปกติหรือไม่ หากน้ำคาวปลาไม่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว ยังคงมีสีแดงอยู่ตลอดเวลา น้ำคาวปลามากกว่าปกติ หรือมีกลิ่นเหม็นร่วมด้วย อาจบ่งบอกถึงการมีเศษรกค้างหรือมีภาวะอักเสบติดเชื้อในโพรงมดลูก แต่อย่างไรก็ตามในบางรายน้ำคาวปลาอาจมานานได้ถึง 4-8 สัปดาห์ โดยไม่พบสิ่งผิดปกติใด ๆ หรือในกรณีที่ตำแหน่งรกเกาะมีขนาดใหญ่ เช่น ครรภ์แฝด ทารกตัวโต หรือทารกบวม น้ำคาวปลาอาจมามากกว่าปกติได้

1.8 สังการรักษา และให้คำแนะนำ

ควรกระตุ้นให้สตรีหลังคลอดขยับตัว เคลื่อนไหวร่างกาย และเดินไปเดินมาให้เร็วที่สุด เนื่องจากจะช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ กลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้ น้ำคาวปลาไหลดีกว่าการอยู่ในท่านอนตลอดเวลา ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่ได้ดีขึ้น ลดอุบัติการณ์ของภาวะลิ่มเลือดอุดตัน อย่างไรก็ตามก่อนที่จะให้สตรีหลังคลอดลุกขึ้นยืนหรือเดิน ควรแน่ใจว่าไม่มีภาวะอ่อนเพลีย ซีด หรือมีความเสี่ยงที่จะเป็นลม และควรมีผู้ช่วยเหลือคอยดูแลก่อนในระยะแรก

การออกกำลังกายภายหลังคลอดสามารถทำได้ทันทีที่สตรีหลังคลอดหายจากอาการอ่อนเพลียหรือปวดแผล โดยแนะนำให้ออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน ไม่ควรหักโหมหรือโลดโผนเกินไปในช่วงแรก และควรแนะนำการออกกำลังกายที่ช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เป็นต้น

สตรีในระยะหลังคลอดสามารถรับประทานอาหารได้ทันทีหากไม่มีภาวะแทรกซ้อนใด ๆ ทั้งนี้ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีพลังงานพอเพียงกับการเลี้ยงลูกและการสร้างน้ำนม นอกจากนี้ในระยะแรกหลังคลอด การทำงานของระบบทางเดินอาหารยังไม่ดีนัก ถ้าได้เคลื่อนไหวช้าอาจเป็นสาเหตุให้ท้องผูกได้ อาหารในระยะนี้จึงควรเป็นอาหารอ่อน ย่อยง่าย แต่ให้พลังงานสูง และควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันอุจจาระแข็งซึ่งทำให้ถ่ายลำบาก ต้องเบ่ง มีผลทำให้เจ็บแผลฝีเย็บหรือแผลแยกได้

การดูแลความสะอาดของปากช่องคลอดและแผลฝีเย็บทำได้โดยใช้น้ำสบู่หรือ antiseptic solution ชนิดอ่อนล้างทำความสะอาดเฉพาะภายนอก และซับให้แห้งวันละสองครั้งเข้า เย็น ไม่ควรสวนล้างเข้าไปในช่องคลอด ในระยะที่ยังมีน้ำคาวปลาอยู่ควรรีเส้าอนามัยรองไว้และ เปลี่ยนแผ่นใหม่เมื่อรู้สึกชุ่มหรือทุก 3-4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการอับชื้น อาจใช้การอบไฟอินฟราเรด เพื่อช่วยในการหายของแผลฝีเย็บเร็วขึ้น โดยทั่วไปขอบแผลจะติดกันดีภายใน 1 สัปดาห์ และหายสนิท ภายใน 2-3 สัปดาห์หลังคลอด หากเย็บด้วยไหมละลายไม่จำเป็นต้องนัดมาตัดไหม แต่ถ้าเย็บด้วย ไหมไม่ละลาย เช่น silk ต้องนัดมาตัดไหมในวันที่ 5-7 หลังคลอด (วรารุช สุมาวงศ์, 2527)

1.9 ซักประวัติ

- 1) วันที่คลอด (ระยะเวลาหลังคลอด) วิธีการคลอด น้ำหนักทารกแรกคลอด ภาวะ แทรกซ้อนในระยะก่อนคลอด ระยะคลอด และหลังคลอด
- 2) สุขภาพของลูก แข็งแรงดีหรือไม่
- 3) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้นมแม่อย่างเดียว หรือให้น้ำ + นมผสม อาหารอื่น ร่วมด้วย หรือให้นมผสมอย่างเดียว
- 4) น้ำคาวปลายังมีอยู่หรือไม่ หหมดตั้งแต่เมื่อไหร่
- 5) ประจำเดือนมาหรือยัง วันแรกที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย ระยะเวลา ปริมาณ และลักษณะของประจำเดือน
- 6) เพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด
- 7) การหายของแผลฝีเย็บ ยังปวดแผลหรือไม่
- 8) อื่น ๆ เช่น ตกขาว เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด การขับถ่าย

1.10 ตรวจร่างกาย

- 1) ชั่งน้ำหนัก และเปรียบเทียบกับน้ำหนักก่อนคลอด วัดความดันโลหิต
- 2) ตรวจหน้าท้องคลำยอดมดลูก ซึ่งไม่ควรจะคลำได้ในระยะนี้
- 3) ตรวจแผลฝีเย็บว่าหายสนิทหรือไม่ มีแผลเป็นหรือไม่
- 4) ตรวจภายในดูลักษณะช่องคลอด ปากมดลูก มดลูก และปีกมดลูกว่าปกติดีหรือไม่ ควรตรวจดูการหย่อนของผนังช่องคลอดและมดลูกด้วย
- 5) ตรวจมะเร็งปากมดลูก (pap smear)

1.11 ให้คำแนะนำ

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

2. โภชนาการ

โภชนาการสำหรับสตรีหลังคลอดที่ให้นมลูกมีความสำคัญเช่นเดียวกับระยะตั้งครรภ์ 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 ให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อที่จะใช้ในการสร้างน้ำนมสำหรับสร้างเสริมซ่อมแซมสุขภาพของสตรีหลังคลอดให้สมบูรณ์ (อรุณศรีมี บุญนาคม, เรณู วงษ์อาน และพิภพ จิรภิญโญ, 2538)

สารอาหารสำหรับสตรีหลังคลอดที่ให้นมลูกต้องการมากกว่าในระยะตั้งครรภ์ คือ โปรตีน วิตามินเอ อี ซี บี1 บี2 ในอาซีนบี12 แมกนีเซียม สังกะสี ไอโอดีน และเซลเลเนียม ซึ่งมีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้ สารอาหารที่มักขาดในระยะนี้คือ แคลเซียม สังกะสี แมกนีเซียม วิตามินบี6 และโฟเลต ถ้าสตรีหลังคลอดได้รับสารอาหารครบถ้วน จะทำให้ได้รับสารอาหารเหล่านี้มากกว่าการให้วิตามินเสริม แต่สตรีหลังคลอดที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี และไม่สามารถรับประทานได้ครบต้องให้วิตามินเสริม สำหรับปริมาณน้ำสตรีหลังคลอดต้องได้รับน้ำจากปกติ 8-10 แก้ว/วัน เพิ่มอีก 5 แก้ว/วัน

ปัญหาโภชนาการที่พบบ่อยในสตรีหลังคลอดส่วนใหญ่มักเกิดจากการได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ปัญหาที่เกี่ยวกับการขาดพลังงานพบน้อยกว่าปัญหาที่เกิดจากการขาดสารในกลุ่มจุลโภชนาสาร ปัญหาที่พบบ่อย เช่น โรคกระดูกอ่อนและฟันผุ เนื่องจากการขาดแคลเซียมซึ่งอาจมีการขาดตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากได้รับแคลเซียมน้อยและทารกดึงแคลเซียมไปใช้ โรคกระดูกอ่อนในสตรีตั้งครรภ์และให้นมลูก เรียก “osteomalacia” นอกจากนี้ในบางรายอาจมีอาการฟันผุเนื่องจากขาดแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน โรคขาดสารอาหารมักพบในสตรีที่มีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เช่น “หลังคลอดต้องกินข้าวกับเกลือ” ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน เหล็ก และวิตามินเอ (วินัส ลิพหกุล, 2545)

3. รับประทานยาบำรุง

สตรีหลังคลอดเมื่อถึงเวลากลับบ้าน แพทย์จะให้ยาบำรุงร่างกายกลับมารับประทานเองที่บ้าน ทั้งนี้สตรีหลังคลอดต้องรับประทานยาบำรุงให้หมดและรับประทานตามแพทย์สั่งเพื่อเป็นผลดีต่อสตรีหลังคลอดเอง หากยาหมดควรไปพบแพทย์เพื่อให้แพทย์จ่ายยาบำรุงครรภ์ให้ ห้ามสตรีหลังคลอด

ไปหาซื้อยาบำรุงครรภ์ตามร้านขายยามารับประทานเอง เพราะการซื้อยามารับประทานเองอาจเป็นอันตรายต่อสตรีหลังคลอดได้

4. การรักษาสุขภาพจิต

สตรีหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก เพื่อปรับตัวสู่บทบาทการเป็น “มารดา” หากมีความกังวลตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ก็จะก่อให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้สตรีหลังคลอดมีความกังวล ได้แก่

4.1 ภาวะครอบครัวเปลี่ยนจาก 2 คน เป็น 3 คน มีความรู้สึกเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับบทบาทการเป็นมารดา

4.2 ไม่มั่นใจในบทบาทของตนเอง โดยเฉพาะสตรีตั้งครรภ์แรก

4.3 รู้สึกสูญเสียรูปลักษณ์ ความสนใจจากบุคคลรอบข้างต่อรูปร่างหน้าตาตนเอง การควบคุมระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การสูญเสียการควบคุมตนเอง และสูญเสียบทบาทตนเองในสังคม

สตรีหลังคลอดส่วนมากมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเป็นไปโดยปกติตามธรรมชาติและส่วนใหญ่เชื่อว่าสตรีหลังคลอดมิใช่ผู้ป่วย แต่ในระยะหลังคลอดนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งจากร่างกาย การปรับตัวรับบทบาทใหม่ของการเป็นมารดา ต้องเรียนรู้เข้าใจปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด หากแพทย์หรือพยาบาลให้การดูแลโดยให้ความรู้ที่ถูกต้อง ให้กำลังใจจะช่วยให้สตรีหลังคลอดและครอบครัวมีกำลังใจในการดูแลตนเองและลูก ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์, 2546) เช่นเดียวกับที่ นงนุช อินทสุวรรณ (2555) ได้กล่าวว่า

“พอกลับจากโรงพยาบาลที่ก็จะทำตามคำแนะนำของหมอทุกอย่าง พี่จะกินยาบำรุงร่างกาย ทำจิตใจให้สบาย พยายามไม่เครียด และพี่ก็จะไปหาหมอดูตามนัด ซึ่งพี่คิดว่าเป็นผลดีต่อพี่และลูกของพี่ด้วย”

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์ของหมู่บ้านท่าไต้

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการใช้การแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จะมีการฝากท้องกับแพทย์ทั้ง 2 ระบบร่วมกัน คือ ระบบการแพทย์แผนไทย โดยสตรีตั้งครรภ์จะไปฝากท้องกับแพทย์แผนไทยโดยการเตรียมหมากพลูและเงินจำนวน 5, 12, 20 บาท หรือมากกว่า ซึ่งหมอดำแขกจะดูแลครรภ์โดยการประคบทำเด็กและทำการคัดท้อง จากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะไปฝากท้องกับแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งแพทย์จะทำการตรวจเลือดเพื่อดูกรุ๊ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กามโรค ซิฟิลิส โรคนอดส์ ไวรัสตับอักเสบบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาลในขาง (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่ ทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีการปฏิบัติตัวตามความเชื่อ ซึ่งทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อ โดยนาระบบการแพทย์ทั้ง 2 ระบบ มาใช้ร่วมกัน คือ ระบบการแพทย์แผนไทยโดยสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตามความเชื่อในรูปของข้อห้าม-ข้อควรปฏิบัติที่ได้รับสืบต่อ ๆ กันมา ขณะเดียวกันสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ หากมีอาการแพ้ท้อง วิธีการปฏิบัติตัวคือให้สตรีตั้งครรภ์ดื่มน้ำผลไม้และรับประทานขนมปังกรอบทันทีและควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจัด ซึ่งลำดับต่อไปสตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพรร่วมกับโภชนาการโดยการนาระบบการแพทย์ทั้ง 2 ระบบมาใช้ร่วมกัน คือ ระบบการแพทย์แผนไทย ซึ่งทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพร ซึ่งสตรีตั้งครรภ์เชื่อว่าอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยในเรื่องของการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง ซึ่งทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมด้วย คือ เน้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือ การดื่มสุรา เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้ และทั้งนี้สตรีตั้งครรภ์จะมีการรักษาสุขภาพจิตร่วมกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ โดยช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการรักษาสุขภาพจิตตามระบบการแพทย์แผนไทยโดยการไหว้พระขอพรและการทำบุญตักบาตรเพื่อขอให้สิ่งศักดิ์ช่วยคุ้มครองและสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไปเพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้

ปัจจุบันสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่หันมาใช้ระบบการแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้ใช้การแพทย์ทั้งสองคู่ขนานกันไปในการแพทย์แห่งชาติของแต่ละประเทศ โดยมีการสนับสนุนเชิงนโยบายของรัฐ ประการหนึ่ง

การแพทย์แผนไทยเป็นระบบการแพทย์ที่มีค่าใช้จ่ายไม่มากนักจึงเหมาะกับสถานการณ์ของประเทศ ณ ปัจจุบัน ซึ่งโอกาสข้างหน้า จะมีการตกลงร่วมมือระหว่างประเทศในอาเซียน คือ สนับสนุนโอกาส ในการสนับสนุนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ระหว่างการแพทย์ไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การทำให้สตรีตั้งครรภ์สุขภาพดี เน้นการส่งเสริมสุขภาพ มากกว่าการมุ่งรักษาเท่านั้น จัดสิทธิ ประโยชน์ด้านหลักประกันสุขภาพของประเทศให้ครอบคลุมการแพทย์ทั้งสองระบบ แสดงให้ สาธารณสุขให้เห็นความคุ้มค่าของระบบการแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการ ดูแลครรภ์ (พาณี ศิริสะอาด, 2554)

สตรีมีครรภ์ของชุมชนหมู่บ้านทำได้ อำเภอสะเตาะ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่จะมีการนำ การแพทย์แผนไทยมาใช้ร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะความเชื่อเหล่านี้มีประโยชน์มากกว่าไทย เพราะโรคบางอย่างของสตรีตั้งครรภ์เมื่อเกิดอาการผิดปกติต้องให้การแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามาช่วย เพราะแพทย์แผนไทยขาดเครื่องมือที่ทันสมัย หรือเห็นตัวอย่างจากแม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้าน ที่เคยให้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน เนื่องจากเชื่อในประสบการณ์หรือ เห็นผลการใช้หรือไม่ได้ใช้จากบุคคลเหล่านั้นด้วยตนเอง และบางรายใช้เพราะเชื่อในประสบการณ์ ของคนโบราณ ดังที่ ยาใจ บุญมี (2554) ได้กล่าวว่า

“จะให้หมอด่าแยดูแลครรภ์ด้วยเพราะเป็นคนในพื้นที่ที่มีความชำนาญและ คนในหมู่บ้านก็ให้ความนับถือ และจะไปให้หมอแพทย์ดูแลครรภ์เพื่อ ความสบายใจ เพราะเครื่องมือทันสมัยน่าจะปลอดภัย”

เช่นเดียวกับ สุตพรธมา บุญมี (2554) ที่กล่าวไว้ว่า

“จะฝากท้องกับหมอทั้ง 2 แบบ คือทั้งแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน เพราะ ทั้ง 2 แบบทำแล้วสบายใจ และลูกที่เกิดมาก็มีสุขภาพแข็งแรงและปลอดภัย”

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์บางอย่างถูกใช้ จนเป็นธรรมเนียมของคนในชุมชนที่ศึกษา บางรายไม่เห็นประโยชน์ในการทำก็ต้องทำเพราะเป็น ประเพณี และหากไม่ทำก็เกิดความไม่สบายใจว่าตนผิดแปลกไปจากคนอื่น ทั้งนี้เพราะพฤติกรรม ของคนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยจะเห็นได้จากคนมีแนวโน้มที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เหมือนกับคนสังคมอื่น ทั้งที่การกระทำนั้นอาจขัดแย้งกับความต้องการและทัศนคติของตน

เพราะหากกระทำแตกต่างไปจากคนอื่นจะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ไม่นั่งใจในตนเองว่าตนปกติหรือไม่ หรือถูกต่อต้าน ดังที่ ศุสดี แก้วฉิมพลี (2555) ได้กล่าวว่า

“ที่จะยึดมั่น ประเพณีที่นับถือมาตลอดเพราะปฏิบัติแล้วสบายใจและ
ไม่เกิดผลเสีย”

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะเวลาหลังคลอดของ สตรีมีครรภ์หมู่บ้านท่าไต้

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีช่วงระยะเวลาหลังคลอดนั้น เมื่อสตรีตั้งครรภ์ได้คลอดลูกแล้ว ช่วงระยะเวลาหลังคลอดในการดูแลตนเองและลูกก็จะมีวิธีการหลากหลาย อาทิเช่น การอยู่ไฟหลังคลอดร่วมการตรวจหลังคลอด คือ สตรีหลังคลอดจะมีการอยู่ไฟหลังคลอดตามระบบการแพทย์แผนไทย โดยหากสตรีที่คลอดลูกเองสามารถอยู่ไฟได้เลย ส่วนกรณีที่ผ่านการผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อนประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน และขณะเดียวกัน สตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อทำการตรวจหลังคลอดเกี่ยวกับอวัยวะภายในว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติแพทย์จะทำการรักษาได้ทันที ซึ่งสตรีหลังคลอดก็จะมีการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟร่วมกับโภชนาการ โดยที่สตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อกลับบ้านจะมีการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ ทั้งนี้แพทย์แผนไทยจะเป็นผู้คอยดูแลในการจัดหาสมุนไพรมาใช้ในการต้มดื่ม ซึ่งการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มจะช่วยในเรื่องของการขับน้ำคาวปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย ทั้งนี้สตรีหลังคลอดก็จะปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อสุขภาพที่ดีต่อสตรีหลังคลอด และสุขภาพที่ดีของลูกร่วมด้วย ลำดับต่อไปสตรีหลังคลอดจะมีการรับประทานอาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมร่วมกับการรับประทานยาบำรุง ซึ่งสตรีหลังคลอดสุขภาพยังไม่แข็งแรงแพทย์แผนไทยจะเน้นให้สตรีหลังคลอดรับประทานอาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน และทั้งนี้สตรีหลังคลอดจะเน้นการรับประทานยาบำรุงตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยที่แพทย์จะทำการจ่ายยาบำรุงมาให้สตรีหลังคลอดเพื่อกลับมารับประทานเองที่บ้าน สุดท้ายสตรีหลังคลอดก็จะใช้สมุนไพรในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟร่วมกับการรักษาสุขภาพจิต ซึ่งสตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อคลอดลูกแล้วจะมีการให้แพทย์แผนไทยคอยดูแลเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟ ลำดับต่อไปสตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์แผน

ปัจจุบันเพื่อที่จะให้แพทย์ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิตเพราะสตรีหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

สมัยก่อนสตรีหลังคลอดลูก สิ่งแรกที่ต้องกระทำคือการอยู่ไฟ ปัจจุบันแม้ว่า สตรีตั้งครรภ์จะคลอดในโรงพยาบาลก็ตาม เมื่อกลับบ้านแล้ว พ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือเพื่อนบ้าน ผู้มีประสบการณ์จะแนะนำหรือบอกให้ปฏิบัติตนตามอย่างที่คนเหล่านั้นเคยเห็นหรือเคยทำมาประกอบกับความเชื่อที่เชื่อมาเป็นเวลานานยากแก่การเลิกปฏิบัติ ถ้าในระยะหลังการคลอดเกิดอาการไม่สบายขึ้น เช่น หน้ามืด วิงเวียน อ่อนเพลีย ส่วนใหญ่จะโทษว่าเกิดจากการไม่อยู่ไฟ ดังนั้น จึงทำให้หญิงหลังคลอดกลับไปใช้ชีวิตเดิมเหล่านั้นอีก เพื่อไม่ให้ผิดปกติ และเพื่อความสบายใจ การอยู่ไฟสมัยก่อนเข้าใจว่าเป็นการชำระล้างมลทิน เพราะการคลอดลูกถือว่าเป็นมลทิน การใช้น้ำอย่างเดิมน้ำไม่พอ ต้องใช้ไฟด้วย บางคนเชื่อว่าการอยู่ไฟช่วยให้แข็งแรง มดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว จะช่วยให้ขับน้ำคาวปลาซึ่งเป็นการขับเลือดเสียออก เป็นการขับไล่ภูตผีไม่ให้มารบกวน ทำอันตรายได้ ดังที่ รุชีลา เวอาลี (2555) ได้กล่าวว่า

“ตอนหลังคลอดใหม่ ๆ แม่ของพี่จะแนะนำให้อยู่ไฟหลังคลอดอีก ซึ่งพี่ก็ทำตามเพราะเป็นเรื่องที่ดี ถึงแม้ว่าทางโรงพยาบาลจะดูแลเป็นอย่างดี แต่การอยู่ไฟเป็นความเชื่อของพี่ แน่ใจที่ต้องอยู่ไฟหลังคลอดเพราะจะทำให้ร่างกายของพี่แข็งแรง”

และ สมพาน มั่นยืน (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะหลังคลอดว่า

“หลังคลอดทางโรงพยาบาลจะมียาบำรุงมาให้กินที่บ้านและให้กินให้หมดด้วย และตอนอยู่ที่โรงพยาบาลเค้าก็จะมีวิธีการอยู่ไฟด้วย ซึ่งพี่คิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ทางโรงพยาบาลเลือกการแพทย์แผนไทยเข้ามาร่วมด้วย เพราะพี่คิดว่าเป็นสิ่งที่ดีควรอนุรักษ์เอาไว้”

เช่นเดียวกับ ลินดา นวลเจริญ (2555) ได้กล่าวถึงเกี่ยวกับการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันช่วงระยะหลังคลอดว่า

“ตอนนั้นช่วงหลังคลอดที่โชคดีมากที่ไฟได้อยู่ไฟ แม่ของที่เป็นคนจัดการให้
ทุกอย่าง การอยู่ไฟนั้นดีมากนะ เพราะจะเห็นผลในระยะยาว เกี่ยวกับสุขภาพ
สุขภาพจะดี ผิวพรรณจะดีและพุงก็แข็งแรงดี”

สรุปได้ว่า วิธีการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์
หลังคลอดเป็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่ดี เพราะเป็นการนำเอาภูมิปัญญาและวัสดุใกล้ตัว
มาใช้ในการดูแล ซึ่งง่ายและสะดวกในการเสาะหา และในกรณีที่ฐานะของสตรีมีครรภ์ไม่ค่อยดีนัก
ก็เป็นการดีที่สตรีมีครรภ์สามารถใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ แต่ก็ควร
เลือกใช้ภูมิปัญญาที่เหมาะสมกับสภาพของผู้ป่วยในทางที่ถูกต้อง และยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญา
ที่มีค่าของบรรพบุรุษไว้อีกด้วย



ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบการใช้แพทย์แผนไทยกับการใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์ (ข้อดี)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์	<ol style="list-style-type: none"> 1) ประหยัดค่าใช้จ่ายเพราะใช้วัสดุหรือสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น 2) แพทย์แผนไทยยึดสตรีตั้งครรภ์เป็นหลักและจะคอยดูแลอย่างดีในช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์ 3) มีการคัดท้องให้หากสตรีตั้งครรภ์มีอาการอึดอัดแน่นท้อง แพทย์แผนไทยก็จะทำการคัดท้องให้ ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปและที่สำคัญจะทำให้ลูกในครรภ์คลอดง่ายและเกิดมาปลอดภัยสุขภาพแข็งแรง 4) แพทย์แผนไทยจะให้สตรีช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุงที่เป็นสมุนไพรเพื่อให้สตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง 5) สามารถทำคลอดที่บ้านของสตรีตั้งครรภ์ได้ซึ่งเป็นสถานที่ที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี 6) ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล 7) มีผลข้างเคียงน้อยเพราะใช้วัสดุสมุนไพรในท้องถิ่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1) มีเครื่องมือและวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ เพราะมีการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ที่มีความก้าวหน้าทันสมัย 2) แพทย์จะทำการซักประวัติของสตรีตั้งครรภ์เพื่อหาอาการผิดปกติซึ่งหากเกิดอาการผิดปกติแพทย์จะได้รับการรักษาได้ทันที่ 3) แพทย์แผนปัจจุบันจะให้สตรีช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์รับประทานยาบำรุง และให้ข้อมูลหรือเอกสารในการดูแลระยะเวลาตั้งครรภ์และจะนัดตรวจครรภ์เป็นระยะ ๆ จนถึงระยะของการคลอด 4) ประสิทธิภาพในการรักษาเห็นผลค่อนข้างชัดเจน แนวทางการปฏิบัติที่มีมามีการวิจัยที่ชัดเจน 5) แพทย์แผนปัจจุบันมีความเชี่ยวชาญในด้านการดูแลครรภ์เป็นอย่างดี

ตาราง 2 (ต่อ)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา หลังคลอด	<p>1) มีการอยู่ไฟหลังคลอด ซึ่งมีความเชื่อว่าหากสตรีหลังคลอดได้อยู่ไฟจะช่วยในเรื่องการขับน้ำคาวปลา ซึ่งเป็นการขับเลือดเสียออกมาและทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว</p> <p>2) แพทย์แผนไทยจะให้สตรีหลังคลอดรับประทานยาสมุนไพรและอาบน้ำสมุนไพร ซึ่งมีความเชื่อว่าทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ทำให้ผิวพรรณสดใส การไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้น</p> <p>3) แพทย์แผนไทยจะคอยดูแลสตรีหลังคลอดโดยการดูแลสตรีหลังคลอดที่บ้านเองไม่ต้องให้สตรีหลังคลอดไปหา</p> <p>4) แพทย์แผนไทยจะให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p>	<p>1) ช่วงระยะเวลาหลังคลอดแพทย์แผนปัจจุบันจะให้สตรีหลังคลอดรับประทานยาบำรุงร่างกาย เพราะช่วงที่คลอดลูกสตรีจะเสียเลือดมาก เพราะฉะนั้นแพทย์จะนัดดูอาการเป็นระยะ ๆ และจะแนะนำวิธีการคุมกำเนิดอย่างถูกวิธีและปลอดภัย</p> <p>2) แพทย์แผนปัจจุบันจะให้คำแนะนำและสาธิตเกี่ยวกับการปฏิบัติตนหลังคลอดในเรื่องการเลี้ยงลูก เพื่อให้สตรีหลังคลอดมีความมั่นใจในการปฏิบัติบทบาทการเป็นแม่ที่ดี</p> <p>3) แพทย์แผนปัจจุบันจะให้ความสำคัญกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่</p>

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบการใช้แพทย์แผนไทยกับการใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์ (ข้อควรระวัง)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์	<p>1) ควรระมัดระวังการใช้ยาสมุนไพรเพราะยาบางอย่างสตรีมีครรภ์อาจเกิดอาการแพ้ได้</p> <p>2) ควรระมัดระวังเรื่องของการนวดคัตท้องหรือกล่อมท้อง ควรให้แพทย์แผนไทยที่ชำนาญงาน เพราะอาจเกิดอันตรายทำให้แท้งลูกได้</p> <p>3) ควรรับประทานยาสมุนไพรตามที่แพทย์แผนไทยสั่งไม่ควรรับประทานยาสมุนไพรมากหรือน้อยเกินไปเพราะอาจเกิดอันตรายต่อลูกในครรภ์ได้</p> <p>4) ห้ามซื้อยาหรือหาสมุนไพรมารับประทานเองเพราะยาบางชนิดอาจเกิดอันตรายได้ควรให้แพทย์แผนไทยเป็นผู้จัดหาสมุนไพรมาให้</p> <p>5) สตรีมีครรภ์ที่เกิดอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์หากแพทย์แผนไทยรักษาไม่ได้ควรรีบไปพบแพทย์แผนปัจจุบันทันที</p>	<p>1) ไม่ควรดื่มเหล้าและสูบบุหรี่</p> <p>2) ควรระมัดระวังการใช้ยา ควรรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ห้ามซื้อยาจากร้านขายยามารับประทานเองเพราะอาจเกิดอันตรายได้</p> <p>3) ควรเจาะเลือดเพื่อตรวจหากรู๊ปเลือด ตรวจความเข้มข้นของเลือด ตรวจเชื้อโรค ตรวจไวรัส และตรวจสภาพเลือดอื่น ๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสเอชไอวี (โรคเอดส์) เชื้อซิฟิลิส โรคเลือดทาลัสซีเมีย และภูมิต้านทานโรคหัดเยอรมัน</p> <p>4) ไม่ควรเข้าใกล้คนป่วยหนัก โดยเฉพาะคนป่วยที่เป็นหัดเยอรมัน</p> <p>5) คนท้องที่เป็นเบาหวาน ต้องหมั่นไปพบแพทย์เสมอเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย</p> <p>6) ถ้ามีอาการเป็นลม ปวดท้อง มีประจำเดือนมากระปริดกระปอย หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบไปพบแพทย์เพราะอาจเป็นอาการของการท้องนอกมดลูก รกเกาะต่ำ หรือรกลอกตัวก่อนกำหนด</p> <p>7) ไม่ควรทำงานหนัก</p>

ตาราง 3 (ต่อ)

สตรีมีครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา หลังคลอด	<p>1) ควรรับประทานยาสมุนไพรตามที่แพทย์แผนไทยสั่งไม่ควรหาซื้อยาหรือจัดยามารับประทานเองเพราะอาจเกิดอันตรายต่อสตรีหลังคลอดได้</p> <p>2) ห้ามรับประทานอาหารแสลงเพราะอาจเกิดอันตรายต่อสตรีหลังคลอดได้</p> <p>3) การอยู่ไฟหลังคลอดควรให้แพทย์แผนไทยคอยดูแลอย่างใกล้ชิดเพราะอาจเกิดอันตรายได้</p>	<p>1) ควรรับประทานยาบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์สั่ง ไม่ควรหาซื้อยามารับประทานเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้</p> <p>2) สตรีหลังคลอดควรมาพบแพทย์ตามนัด แพทย์จะได้ดูอาการหลังคลอด หากเกิดอาการผิดปกติแพทย์จะได้รับการรักษาได้ทันที่</p>

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบการใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับการใช้แพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีมีครรภ์

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์	<p>1) การฝากท้อง</p> <p>การฝากท้องกับแพทย์แผนไทยสำหรับสตรีตั้งครรภ์จะมีการเตรียมของฝากท้อง คือ การเตรียมหมากพลูและเตรียมเงินจำนวน 5,12,20 บาท หรือมากกว่าเพื่อเป็นการไหว้ครู เมื่อทำการฝากท้องเสร็จหมอดำแยก็จะทำหน้าที่ในการดูแลครรภ์และจะประเมินท่าเด็กในครรภ์ หลังจากนั้นหมอดำแยจะทำการคัดท้องให้</p>	<p>1) การฝากท้อง</p> <p>แพทย์แผนปัจจุบันจะให้สตรีตั้งครรภ์ไปตรวจเลือดเพื่อดูกรุ๊ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กามโรค ซิฟิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบนชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาลในไขขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่</p>	<p>1) การฝากท้อง</p> <p>ช่วงระยะเวลาดังครรถ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการฝากท้องกับแพทย์แผนไทยโดยการเตรียมหมากพลูและเงินเพื่อเป็นการไหว้ครู ซึ่งขั้นตอนต่อไปหมอดำแยก็จะดูแลครรภ์โดยการประเมินท่าเด็กและทำการคัดท้อง จากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะไปฝากท้องกับแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งแพทย์จะทำการตรวจเลือดเพื่อดูกรุ๊ปเลือด ความเข้มข้นของเลือด กามโรค ซิฟิลิส โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบนชนิดบี และตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีน้ำตาลในไขขาว (โปรตีน) หรือมีการอักเสบของทางเดินปัสสาวะหรือไม่</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
ช่วงระยะเวลา ตั้งครรภ์	2) การปฏิบัติตามความเชื่อ สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังคงปฏิบัติ เกี่ยวกับความเชื่อในรูปแบบของข้อห้าม และข้อควรปฏิบัติที่ได้รับสืบทอดต่อๆ กัน มา	2) การปฏิบัติตัว สตรีช่วงระยะเวลาดังครรภ์จะมีอาการแพ้ ท้อง ซึ่งวิธีการปฏิบัติตัว คือ ควรดื่มน้ำผลไม้ และรับประทานขนมปังกรอบทันทีและควร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจัด	2) การปฏิบัติตัวตามความเชื่อ ช่วงระยะเวลาดังครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมี วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อตามระบบของ การแพทย์แผนไทย โดยสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติ ตามความเชื่อในรูปแบบของข้อห้ามและข้อ ควรปฏิบัติ จากนั้นสตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัว ตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน คือหากมี อาการแพ้ท้อง สตรีตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำผลไม้ และรับประทานขนมปังกรอบทันทีและควร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจัด

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
<p>3) การรับประทานอาหารและสมุนไพร</p> <p>สตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพร ซึ่งตามความเชื่อการรับประทานอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยในเรื่องของการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง</p>	<p>3) โภชนาการ</p> <p>แพทย์แผนปัจจุบันจะเน้นให้สตรีตั้งครรภ์รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือการดื่มสุรา เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้</p>	<p>3) การรับประทานอาหารและสมุนไพรร่วมกับโภชนาการ</p> <p>ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการรับประทานอาหารและสมุนไพรตามระบบการแพทย์แผนไทย ซึ่งสตรีตั้งครรภ์เชื่อว่าอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยในเรื่องของการบำรุงครรภ์ ส่วนอาหารและสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะทำให้ลูกไม่แข็งแรง จากนั้น สตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ เน้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือ การดื่มสุรา</p>	

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
<p>4) การรักษาสุขภาพจิต</p> <p>สตรีตั้งครรภ์จะรู้สึกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น จึงพยายามหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยการไหว้พระขอพรและการทำบุญตักบาตรเพื่อขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยคุ้มครอง</p>	<p>4) การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>แพทย์แผนปัจจุบันจะเน้นให้สตรีตั้งครรภ์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป เพราะอาจเป็นอันตรายต่อสตรีตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ได้</p>	<p>4) การรักษาสุขภาพจิตร่วมกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>ช่วงระยะเวลาตั้งครรภ์สตรีตั้งครรภ์จะมีการรักษาสุขภาพจิตตามระบบการแพทย์แผนไทยโดยการไหว้พระขอพรและการทำบุญตักบาตร นอกจากนี้สตรีตั้งครรภ์จะปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยการออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ไม่หักโหมจนเกินไป</p>	

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
<p>ช่วงระยะเวลา หลังคลอด</p>	<p>1) การอยู่ไฟหลังคลอด การอยู่ไฟหลังคลอดสามารถทำได้ไม่ว่า สตรีหลังคลอดจะผ่านการคลอดโดยวิธี ธรรมชาติหรือการผ่าตัด ในกรณีที่คลอดลูก เองสามารถอยู่ไฟได้เลย ส่วนกรณีที่ผ่าน การผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อนประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน</p>	<p>1) การตรวจหลังคลอด แพทย์แผนปัจจุบันจะมีการนัดตรวจสตรี หลังคลอด ทั้งนี้เพื่อที่จะทำการตรวจระบบ อวัยวะภายในว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ หาก ผิดปกติจะได้รับการรักษาได้ทันที</p>	<p>1) การอยู่ไฟหลังคลอดร่วมกับการตรวจหลัง คลอด สตรีหลังคลอดจะมีการอยู่ไฟหลังคลอด ตามระบบการแพทย์แผนไทย โดยหากสตรีที่ คลอดลูกเองสามารถอยู่ไฟได้เลย ส่วนกรณีที่ ผ่านการผ่าตัดควรรอให้แผลแห้งก่อน ประมาณ 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน จากนั้นสตรี หลังคลอดจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อทำ การตรวจหลังคลอดเกี่ยวกับอวัยวะภายในว่ามี อาการผิดปกติหรือไม่</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
	<p>2) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ</p> <p>สมุนไพรที่นิยมใช้จะมีหลากหลายชนิด วัตถุประสงค์ก็เพื่อช่วยในเรื่องของการขับน้ำคาวปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มีคลุกเข้าอยู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย ซึ่งสมุนไพรส่วนใหญ่มักจะมีรสเผ็ดร้อน</p>	<p>2) โภชนาการ</p> <p>แพทย์แผนปัจจุบันจะมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการแก่สตรีหลังคลอด ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีต่อสตรีหลังคลอดและสุขภาพที่ดีของลูกไปด้วย</p>	<p>2) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟร่วมกับโภชนาการ</p> <p>สตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อกลับบ้านจะมีการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟ ทั้งนี้แพทย์แผนไทยจะเป็นผู้คอยดูแลในการจัดหาสมุนไพรมาใช้ในการต้มดื่ม ซึ่งการใช้สมุนไพรในการต้มดื่มจะช่วยในเรื่องของการขับน้ำคาวปลา ขับเลือดเสีย ช่วยให้มีคลุกเข้าอยู่เร็ว บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย จากนั้นสตรีหลังคลอดก็จะปฏิบัติเกี่ยวกับระบบของโภชนาการตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดีต่อสตรีหลังคลอดและสุขภาพที่ดีของลูกไปด้วย</p>

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรีตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
<p>3) อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนม</p> <p>อาหารที่มีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำมนั้นส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อนเมื่อรับประทานเข้าไปจะทำให้ร่างกายอบอุ่น เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำนมมากขึ้น</p>	<p>3) รับประทานยาบำรุง</p> <p>สตรีหลังคลอดเมื่อถึงเวลากลับบ้านแพทย์แผนปัจจุบันจะให้ยาบำรุงมารับประทานเองที่บ้าน ทั้งนี้หากสตรีหลังคลอดรับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่งก็จะทำให้สุขภาพร่างกายของสตรีหลังคลอดมีสุขภาพที่ดีตามมา</p>	<p>3) อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมร่วมกับรับประทานยาบำรุง</p> <p>สตรีหลังคลอดสุขภาพยังไม่แข็งแรงแพทย์แผนไทยจะเน้นให้สตรีหลังคลอดรับประทานอาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนมซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน จากนั้นสตรีหลังคลอดจะเน้นการรับประทานยาบำรุงตามระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยที่แพทย์จะทำการจ่ายยาบำรุงมาให้สตรีหลังคลอดเพื่อกลับมารับประทานเองที่บ้าน</p>	

ตาราง 4 (ต่อ)

สตรี ตั้งครรภ์	แพทย์แผนไทย	แพทย์แผนปัจจุบัน	การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับ การแพทย์แผนปัจจุบัน
<p>4) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟ</p> <p>สตรีหลังคลอดรายใหม่ผิวหนังยังไม่สดใส บางคนมีฝ้า กระ ขึ้นตามใบหน้า การใช้สมุนไพรชำระร่างกายโดยการต้มอาบและนำมาพอกตัวจะช่วยทำให้ร่างกายสะอาด สดชื่น ผิวพรรณผ่องใส ทั้งนี้จะช่วยในเรื่องของการบำรุงผิวหนังร่วมด้วย</p>	<p>4) การรักษาสุขภาพจิต</p> <p>สตรีหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย หากแพทย์หรือพยาบาลให้การดูแลโดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องก็จะสามารถทำให้สตรีหลังคลอดปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข</p>	<p>4) สมุนไพรที่ใช้ในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟร่วมกับการรักษาสุขภาพจิต</p> <p>สตรีหลังคลอดรายใหม่เมื่อคลอดลูกแล้วจะมีการให้แพทย์แผนไทยคอยดูแลเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการต้มอาบและพอกตัวในการอยู่ไฟ จากนั้นสตรีหลังคลอดจะไปพบแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อที่จะให้แพทย์ช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิตเพราะสตรีหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย</p>	