

ในปัจจุบันแม้วิถีชีวิต และความ
เป็นอยู่ของคนไทยจะเปลี่ยนไป แต่ก็ยังมีการ
ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการอยู่ไฟ
จะพบมากตามต่างจังหวัด ส่วนในเมืองมีทำไม่
มากนัก จะเป็นแบบประยุกต์ การอยู่ไฟหลัง
คลอด มีประโยชน์ต่อสุขภาพมารดาเป็นอย่างมาก
ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การดูแลสุขภาพหลังคลอด มีขั้นตอนดังนี้คือ

1. นวดแผนไทย
2. การทำหม้อเกลือ
3. ประคบสมุนไพร
4. อบสมุนไพร
5. การอยู่ไฟชุด
6. นึ่งถ่าน ในกรณีที่เกิดการตกขาว



การนวดแผนไทย

เป็นการนวดกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ช่วย
คลายและลดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม
โดยให้หญิงหลังคลอดใส่เสื้อผ้าที่หลวมให้สบายนอนหลับ
หลวมที่ไหล่สูงนั่ง สถานะที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

การทำหม้อเกลือ

เป็นการประคบความร้อนชนิดหนึ่ง โดยการนำเกลือ
เม็ดมาใส่ลงในหม้อหุงต้มมีฝาปิด นำไปตั้งไฟให้ร้อนแล้ว
นำมาวางบนสมุนไพร หรือด้วยผ้าแล้วนำไปประคบตาม
ร่างกาย

การประคบสมุนไพร

เป็นวิธีการที่ช่วยให้แผลฝีเย็บแห้งดีและลดการอักเสบ
และลดการคั่งของเต้านม ทั้งยังช่วยลดอาการปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ หลังคลอดบุตร 7 วัน สามารถประคบได้

วิธีประคบ ใช้ประคบตามร่างกายและเต้านมประคบทุกวันจน
หายปวด หลังจากประคบอาจ
ใช้น้ำที่เหลือจากการอบ
สมุนไพร ทั้งไว้ให้พอลู่นแล้ว
อาบให้หมดแล้วจึงอาบน้ำอุ่น ๆ
ล้างอีกครั้งหนึ่ง



การอบสมุนไพร

เป็นวิธีการที่จะทำให้ร่างกายได้ขับของเสียออกทาง
ผิวหนัง ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้ผิวหนังระคายเคือง แฉกใน
สะดือ ตัวยาวในการอบสมุนไพร มีดังนี้ คือ ใพล ขมิ้น
อ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบมะกรูด และพริกขี้หนู ใบมะกรูด
ใบพลับพลึง ว่านน้ำ ว่านชักมดลูก ว่านมหาเมฆ ว่านหาง
ค่าง ใบเปราะหลวง จิง ใบข้าวหลาม ใบส้มป่อย วิธีอบ ควรอบ
วันละประมาณ 20 นาที

การอยู่ไฟชุด

วิธีนี้จะมีไฟชุดสำเร็จรูปเป็นกล่อง กล่องจะใส่ถ่านแท่ง
แล้วใส่ลงในผ้าซึ่งตัดเย็บไว้พอดีที่กล่องทั้ง 4 จะวางได้
โดยผ้านั้นจะมีเชือกสำหรับนำมาคาดที่เอว หรือบริเวณที่มี
อาการปวดหรือบริเวณหน้าท้อง วิธีนี้ลดอาการปวดมดลูกได้

การนึ่งถ่าน

เป็นการใช้ความร้อนและควันจากการเผาไหม้ของ
ตัวยาสุมไฟ เพื่ออบบริเวณช่องคลอด ซึ่งช่วยสมานแผล
จากการคลอดบุตร ส่วนประกอบในตัวยามีดังนี้ พริกขี้หนู
แห้ง เจริญน้ำ ว่านหางค่าง ใพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน
เปลือกต้นชะลูด ขมิ้นผงและใบมหาเมฆ

ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

๑. เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอด
๒. ช่วยให้เกิดสมดุลของฮอร์โมน
๓. ช่วยลดการอักเสบได้เร็วขึ้น
๔. ช่วยทำให้ น้ำคาวปลาไหลได้สะดวก
๕. ช่วยให้น้ำนมมาเร็ว
๖. แก้อาการปวดมดลูก การเมื่อยล้า และ
อาการปวดหลังจากการคลอดบุตร

อาหารสมุนไพรบำรุงน้ำนม

หัวปลี

สรรพคุณ : บำรุงเลือด
แก้โรคกระเพาะอาหาร
ลดน้ำตาลในเลือด



กุยช่าย

สรรพคุณ : แก้ท้องอืด
ท้องเฟ้อ ขับลม

มะละกอ

สรรพคุณ : บำรุงเลือด บำรุง
กระดูก สายตา ป้องกัน
โรคลึกลับติดลักเปิด



ฟักทอง

สรรพคุณ : ทำให้ผิวพรรณ
สดใส และอาจจะช่วยให้หน้า
ท้องลายน้อยลง

ขิง

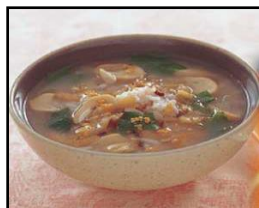
สรรพคุณ ลดการบีบตัวของ
ลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้อง
ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด
ลดอาการอาเจียน



อาหารบำรุงน้ำนม

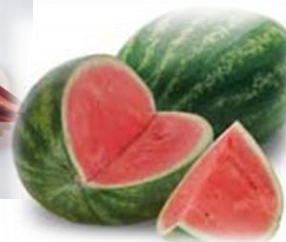
อาหารเช้า

ข้าวต้มปลาใส่ตำลึง ล้ม นมพองมันมะเขย



อาหารกลางวัน

ข้าวสวย หมูผัดขิงใส่เห็ดหูหนู ยำหัวปลี แดงโหม



อาหารเย็น

ข้าวสวย แกงเลียงกุ้งสดผักรวม ยำปลาทุ มะละกอสุก



การดูแลมารดาหลังคลอด

ด้วยการแพทย์แผนไทย

และอาหารบำรุงน้ำนม



คลินิกแพทย์แผนไทย

โรงพยาบาลโพธิ์ไทย อ.โพธิ์ไทย จ.นครราชสีมา