

การส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

วัฒนธรรมท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดในอดีตจะใช้วิธีการดูแลตนเองด้วย การอยู่ไฟ การทบทมิ้อเกลือ การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจม การอบไอน้ำสมุนไพร และการนวดหลังคลอด นอกจากนั้นแล้ว ยังมีข้อห้ามในการรับประทานอาหาร งดอาหารแสลงต่าง ๆ เพราะมีเหตุผลและความเชื่อว่า ถ้าหญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติตัวในขั้นตอนต่างๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะส่งผลให้สุขภาพของแม่และเด็ก แข็งแรง การส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยมีรายละเอียดดังนี้

หัตถการทางการแพทย์แผนไทย

๑. การนวดหลังคลอด มีผลต่อระบบกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง ช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ และมีผลต่อจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง ลดความเครียดและความวิตกกังวล

๒. การประคบสมุนไพร หมายถึง การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด ห่อเป็นลูกประคบ นำมาผ่านไอร้อนจากน้ำเดือด นำลูกประคบมาประคบบริเวณหลัง สะโพก ท้อง และขา สมุนไพรที่ใช้ประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อถูกความร้อนจะส่งกลิ่นหอม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ประโยชน์ของการประคบด้วยสมุนไพรในหญิงหลังคลอด ได้แก่ ลดการเป็นตะคริว ลดการอักเสบ ลดการอักเสบ กระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก่ปวดเมื่อย ช่วยให้การหายใจดีขึ้น

๓. การเข้ากระโจมหรือการอบไอน้ำสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มในกระโจม เพื่อให้ไอน้ำที่ได้จากการต้ม ทำให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง จะช่วยขับของเสียในร่างกายรูปแบบของเหงื่อออกทางผิวหนัง ขับของเสียหรือน้ำคาวปลาที่คั่งค้างออกมาทำให้ร่างกายฟื้นฟูได้ดีขึ้น

๔. การทบทมิ้อเกลือ หมายถึง การนำเกลือสมุทรใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่าง ๆ ของหญิงหลังคลอด ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา ช่วยลดการอักเสบของแผลผ่าคลอด นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูอวัยวะภายในช่องท้อง ช่วยระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

ข้อควรระวังในการทบทมิ้อเกลือ

- ๑) ห้ามทำในรายที่มีไข้
- ๒) ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทบทมิ้อเกลือ
- ๓) ห้ามทำกรณีที่มีมดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ ๒ สัปดาห์
- ๔) การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ห้ามทบทมิ้อเกลือ หรือควรระงับให้เกิน ๑ เดือน

ปัจจุบันคนไทยยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่าสุขภาพหญิงหลังคลอดดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง ปัจจุบันจึงมีนักวิจัยจำนวนมากที่หันมาศึกษาวิจัยการส่งเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นข้อมูลยืนยันทาง

วิทยาศาสตร์ และเป็นความหวังว่าในอนาคตคนรุ่นใหม่คงจะได้ใช้การแพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกหนึ่งในการ
ดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานต่อไป