

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด
แบบองค์รวม

วิทยานิพนธ์
ของ
ชลธิรา รั้งงาม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์
มีนาคม 2557
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

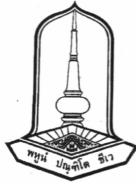


การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด
แบบองค์รวม

วิทยานิพนธ์
ของ
ชลธิรา ร้างาม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์
มีนาคม 2557
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม





คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนางชลธิรา รั้งงาม
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผศ.ดร.ทรงคุณ จันทกร)

ประธานกรรมการ

(กรรมการบัณฑิตศึกษาประจำคณะ)

(ผศ.ดร.โนสิต แพงสร้อย)

กรรมการ

(ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์)

(อาจารย์ ดร.ทักษิณาร์ ไกรราช)

กรรมการ

(กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์)

(อาจารย์ ดร.ณัฐพงศ์ พุดหล้า)

กรรมการ

(อาจารย์บัณฑิตศึกษาประจำคณะ)

(อาจารย์ ดร.ชนิตา สุ่มมัตย์)

กรรมการ

(ผู้ทรงคุณวุฒิ)

มหาวิทยาลัยขอนแก่นให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

(ผศ.ดร.ทรงคุณ จันทกร)

คณบดีคณะวัฒนธรรมศาสตร์

(รศ.ดร.สุนันท์ สายกระสุน)

ผู้รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 20 เดือน 5 ค.ศ. 2557



ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้ และความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสมสิต แพงสร้อย ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ทักษิณา ไกรราช กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงคุณ จันทจร ประธานกรรมการสอบ อาจารย์ ดร.ณัฐพงศ์ พุดกล้า และอาจารย์ ดร.ชนิตา สุ่มมาตย์ กรรมการสอบ ที่ได้กรุณาแนะนำ ให้คำปรึกษา และตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณผู้รู้ ผู้ปฏิบัติ เรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพ มารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับงานส่งเสริม ป้องกัน รักษาและดูแลมารดา หลังคลอด ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัด อุบลราชธานี ที่กรุณาให้ข้อมูลการทำวิจัย ในครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาบิดา มารดา และครูอาจารย์ ที่ให้การศึกษาอบรมสั่งสอนให้มีสติปัญญาและ คุณธรรม อันเป็นเครื่องชี้นำความสำเร็จในชีวิตตลอดไป

ชลธิรา รับงาม



ชื่อเรื่อง	การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม
ผู้วิจัย	นางชลธิรา รับงาม
กรรมการควบคุม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โฆสิต แพงสร้อย และอาจารย์ ดร.ทักษิณา ไกรราช
ปริญญา	ปร.ด. สาขาวิชา วัฒนธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่พิมพ์ 2557

บทคัดย่อ

การดูแลสุขภาพมีพื้นฐานแนวคิดมาจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การแพทย์แผนไทย การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเอง การดูแลเด็กทารกแรกเกิด สัมพันธ์สัญลักษณ์ ภายใต้โครงสร้างหน้าที่นิยม รูปแบบ และการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม การวิจัยนี้มีความมุ่งหมาย

- 1) เพื่อศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม
- 2) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม
- 3) เพื่อศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสำรวจ แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์ และแบบสนทนากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และข้อมูลจากภาคสนาม โดยการสำรวจ การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม กลุ่มประชากรคือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม เลือกแบบเจาะจงได้กลุ่มประชากร คือ กลุ่มผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มบุคคลทั่วไป ได้ดำเนินการทำวิจัย ระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2555 ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2556 นำข้อมูลมาตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation Technique) และนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ในช่วงปีก่อนปี พ.ศ. 2520 การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม อาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านดูแลกันเอง โดยผู้มีความรู้ และประสบการณ์ตรงจากหมอพื้นบ้านในการรักษาโรคที่ได้สืบทอดมาจากอดีต มีหมอตำแยเป็นผู้ทำคลอดให้กับมารดาตั้งครรภ์ เมื่อครบกำหนดคลอดบุตร และช่วยดูแลสุขภาพมารดาในระยะหลังคลอด การอยู่ไฟตามความเชื่อ การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เนื่องจากภูมิปัญญาของมารดาหลังคลอดอยู่ห่างไกลโรงพยาบาล จึงต้องมีวิธีดูแลสุขภาพของตนเอง และอาศัยคนในครอบครัวช่วยเหลือดูแลเป็นเบื้องต้น และการให้กำลังใจของเครือญาติในครอบครัว มารดาหลังคลอดต้องปฏิบัติตามวิถีชีวิตในชุมชน มีความพอเพียง ยึดมั่นในความรู้ของภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดก่อนที่จะมีการแพทย์สมัยใหม่เข้ามาทดแทน

สภาพปัจจุบัน และปัญหาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 กิจกรรม ได้แก่ การอยู่ไฟ การทบทมือเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ซึ่งพบว่ามารดาหลังคลอดจะไม่นิยมอยู่ไฟเนื่องจากไม่มีเวลา สถานที่ไม่อำนวย เสียเวลามาก และมีขั้นตอนมากมาย เช่น ต้องเตรียมน้ำ เตรียมพื้น เตรียมสมุนไพร ประการสำคัญมารดาหลังคลอดไม่มีความอดทนในการอยู่ไฟ และได้เลือกใช้วิธีดูแลสุขภาพหลังคลอดที่สะดวกกว่าแทน เช่น ใช้วิธีการประคบกระเป๋าน้ำร้อน เข้ากระโจมอบสมุนไพร ที่สามารถทดแทนการอยู่ไฟได้ จากความ



เชื่อดังเดิมการอยู่ไฟแบบสมัยโบราณมีสำคัญต่อมารดาหลังคลอด เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี ทำให้น้ำควาปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ไว ปัญหาที่พบมารดาหลังคลอดจะไม่ได้พักผ่อน เพราะทำงานบ้านและดูแลลูกน้อย ไม่มีญาติช่วยเหลือเนื่องจากแยกครอบครัวออกมาอยู่ตามลำพัง ไม่ต้องการถูกบังคับ ไม่ทะเลาะตามผู้เฒ่าผู้แก่สอน ไม่สามารถอยู่ไฟได้ ความเชื่อและพิธีกรรมลดน้อยลง หมอตำแยมีอายุมาก และไม่มีผู้สืบทอดความรู้ ทำให้การแพทย์สมัยใหม่ มีบทบาทเข้ามาทดแทนในการดูแลรักษาและมีความทันสมัยมากขึ้น

การบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวมที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึงความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ความชำนาญ การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ ที่จะต้องปรับให้เข้ากันได้เหมาะสมกับกาลสมัย การใช้สมุนไพรกับการรักษาด้วยยาสมัยใหม่ผ่านองค์ความรู้ความสามารถและทักษะของภูมิปัญญาพื้นบ้านในท้องถิ่น ที่ได้มาจากประสบการณ์ ความรอบรู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนเป็นความรู้ใหม่ ตามสภาพการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี แบบแผน การดำเนินชีวิตร่วมกัน การนำภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานมาบูรณาการใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ผ่านกิจกรรมการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ตามแนวคิดวิถีชีวิตชุมชน อันจะเกิดผลต่อมิติสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม และด้านจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นกลไกการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนภาคอีสานในการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

โดยสรุป การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด แบบองค์รวม กลุ่มประชากรจังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด มีการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ได้พัฒนาแบบแผนการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี มีความตระหนักในการดูแลและคิดหาวิธีการที่ทันสมัย และเหมาะสมในการรักษา มารดาหลังคลอดคำนึงถึงความปลอดภัย มีการเรียนรู้เพื่อที่จะทำให้สุขภาพดี รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสามารถบำรุงร่างกายได้ มารดาหลังคลอดต้องดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีการใช้สมุนไพรตามคำแนะนำจากแพทย์แผนไทย มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง การรับบทบาทหน้าที่การเป็นแม่กับความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอดถูกต้องเหมาะสม และมีการบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานต่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีความยั่งยืนต่อสังคมวัฒนธรรมสืบไป



TITLE	Integration of Folk Wisdom in The Mother After Delivery of Holistic Health Care		
AUTHOR	Mrs.Chontira Rubngam		
ADVISORS	Asst. Prof. Dr.Kosit Paengsroy and Dr.Taksina Krairach		
DEGREE	Ph.D.	MAJOR	Cultural Science
UNIVERSITY	Maharakham University	DATE	2014

ABSTRACT

Keep Healthy Has an Idea From The Base of Holistic Health. Thai Traditional Medicine, Health Care, Health Care Behave, Infant care Relation Symbols Below The Structural Functionalism, Model, and Cultural Diffusion. This Studies Finding as 1) Exploring The History of Holistic Health of Mothers During The Postpartum Period in E-san. 2) Investigating The Current Condition and Problem of Wisdom Used for Holistic Health Mothers in Postpartum Period. 3) Educate Applied E-san Local Wisdom for Holistic Health Mothers in Postpartum Period. Tools of This Research is Exploring Form, Observing Form, Interviewing Form, and Discussing Form by Collected Data from Written Document and Fieldwork by Exploring, Observing, Interviewing, and Discussing. Sample is People Who Related to Applied E-san Local Wisdom for Holistic Health Mothers During Postpartum Period. Purposive Sampling : Key - Informants, Casual Informants, and General Informants Between September, 2555 - July, 2556. The Data Were Checked for Their Accountability With Triangulation Technique, Analyzed in Accordance With The Given Objectives, ant The Research Results Were Presented In a Descriptive Analysis Form.

The Results of The Study Revealed That The Period Before Year 2520 Holistic Health of Mothers During Postpartum Period Have to Use The Local Wisdom Look After each One by Knower and Experienter Who's Local Doctors and Continue any Knowledge From Long Times Ago. Midwife Will Deliver a Baby and Care After Confinement During Postpartum times. Lie Near an Open Fire for Warmth for The Women After Confinement is Old Respond and Believed, Used Herb for Keep Healthy. Because of The House for From Hospital. That's Why They Should have The Way to Care Themselves and Get base Assisted by People in Family. Mothers After Confinements Must Follow The Local Performance Before Doctor in New Generation Replaced.



Current Situation and The Problem of Applied E - san Local Wisdom to Care The Holistic Health of Mothers During The Postpartum Period. There is 3 Activities as Lie Over The Warmth Fire, Tub Moa Gluea, and Massage by Herb. But Mostly Mothers After Confinement Will Lie Over The Warmth Fire Because Have No Time, Inconvenience and Take a Lot of Time by Preparedly as Water, Firewood, Herb and The Important Thing That's The Mothers Cannot Keep Going Over Tfire. But They Have Select the Easier Way as Used Warm Bag or Steam Tent Which More Conveniences Than Lie Over The Warm Fire. From Ancient Believes Keep Healthy for Women as Get Healthy Skin, any Organ Fastest Repaired. But Doctors at The Present Has an Action to Those. Mostly of Midwife too Old Nobody Continue To.

Proper of Applied E-san Local Wisdom to Care Holistic Health of Mothers During Postpartum Period Must Emphasis for Knowing, Understanding and Profession Experience. Lie Over The Warmth Fire, Tub Moa Gluea, and Herb Massage. Collected New and Old Knowledge Must Use an Experience and Skill of Local Wisdom, Adapt and Creation Follow Social, Cultural, Traditional and Etc. Then Apply The Way of Community Together There are Effected by 4 Part Such as Body, Mine, Environment and Spirit. Well, That's The Part of Power to Make the Social Strongest.

The Result of This Research of Applied E-san Local Wisdom to Care The Holistic Health of Mothers During The Postpartum Period. Sample Group From Kalasin Province, Khonkean Province, and Ubon Ratchathani Province Was Found, Healthy of Mother After Confinement Had Developed and Suitable for Keep Healthy. And Emphasis for The Way to Collect The New Innovation With Ancient Knowledge in Softy Part. Have to Learn More, Choose The Essential Food. Mothers After Confinement Able to Perform, Recommend From Thai Traditional Medicine and Have Applied E-san Local Wisdom to Care Themselves. Then Following Ancient Way and Step to Lift of Long Learn Ever.



สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	8
	คำถามในการวิจัย	8
	ความสำคัญของการวิจัย	8
	นิยามศัพท์เฉพาะ	9
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
	ภูมิปัญญาพื้นบ้าน	13
	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	39
	กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้อง	55
	บริบทพื้นที่วิจัย	63
	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	74
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	84
	งานวิจัยในประเทศ	84
	งานวิจัยต่างประเทศ	101
3	วิธีดำเนินการวิจัย	107
	ขอบเขตของการวิจัย	107
	เนื้อหาการวิจัย	107
	ระยะเวลาในการวิจัย	108
	วิธีการวิจัย	108
	พื้นที่การวิจัย	108
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	109
	วิธีดำเนินการวิจัย	110
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	111
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	111
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	112
	การนำเสนอข้อมูล	113



บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	114
ตอนที่ 1 ประวัติความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสาน	
แบบองค์รวม	114
ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแล	
สุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม	192
ตอนที่ 3 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา	
หลังคลอดแบบองค์รวม	305
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	328
ความมุ่งหมายของการวิจัย	328
สรุปผล	328
อภิปรายผล	340
ข้อเสนอแนะ	345
บรรณานุกรม	348
ภาคผนวก	357
ภาคผนวก ก รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	358
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	371
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์จัดเก็บข้อมูล ..	394
ประวัติย่อของผู้วิจัย	396



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 องค์ประกอบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด แบบองค์รวม	292
2 สรุปความเหมือน ความแตกต่าง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแล สุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม	325



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา หลังคลอดแบบองค์รวม	11
2 แผนที่จังหวัดกาฬสินธุ์	65
3 แผนที่จังหวัดขอนแก่น	68
4 แผนที่จังหวัดอุบลราชธานี	72
5 การอยู่ไฟญวน	116
6 การอยู่ไฟญวน ภาพจากการอยู่ไฟจังหวัดอุบลราชธานี	116
7 การอยู่ไฟไทย	117
8 การอยู่ไฟพื้น	117
9 การอยู่ไฟถ่าน	118
10 การอยู่ไฟโดยใช้ไฟชุด	118
11 การอยู่ไฟโดยใช้กระเป๋าน้ำร้อน	119
12 แผนที่ทางกายภาพ อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์	122
13 สันทนาการ อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์	123
14 นางดาวพระศุกร์ ภูวนเสาร์ มารดาหลังคลอด บ้านสว่างอารมณ์ อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์	124
15 นางอรอุมา ภูทาทอง มารดาหลังคลอด บ้านไทยเจริญ อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์	127
16 การอยู่ไฟในสมัยโบราณ	130
17 หมอตำแยดูแลมารดาหลังคลอด ปี พ.ศ. 2503	133
18 การเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์การอยู่ไฟ จังหวัดกาฬสินธุ์	134
19 สมุนไพรใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด พร้อมดอกไม้ธูปเทียนตามความเชื่อ	136
20 หม้อเกลือที่เตรียมตั้งไฟไว้เพื่อใช้รักษาด้วยการทักหม้อเกลือ	139
21 การทักหม้อเกลือมารดาหลังคลอด จังหวัดกาฬสินธุ์	142
22 การแนะนำวิธีการทักหม้อเกลือมารดาหลังคลอด	143
23 หมอพื้นบ้าน บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอตลาดเตรียมสมุนไพร สำหรับการนวดตัวมารดาหลังคลอด	145
24 การนวดประคบสมัยใหม่	147
25 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชนตำบลยางตลาด อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ออกให้บริการมารดาหลังคลอดถึงบ้าน	148
26 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	151
27 แผนที่ทางกายภาพ บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	153



28	ผู้วิจัยกับนางปริศนา บังอร อสม.บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	155
29	การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	157
30	นางดวงฤดี ศรีนา มารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	159
31	การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด เมื่อราวปี พ.ศ. 2505	161
32	นางศิริมิ่งเมือง ภูซาดา มารดาหลังคลอด บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	166
33	การประคบตัวแทนการทับหม้อเกลือมารดาหลังคลอด บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	168
34	การนวดตัวด้วยสมุนไพร มารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	171
35	แผนที่ทางกายภาพ ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	174
36	ศูนย์สุขภาพชุมชนทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	175
37	สนทนากลุ่ม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	177
38	สนทนากลุ่มบ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบจังหวัดอุบลราชธานี	178
39	การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	181
40	สนทนากลุ่มบ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	182
41	เตรียมสมุนไพรเพื่อทำลูกประคบนวดตัวด้วยสมุนไพรไทย	187
42	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี ให้บริการนวดตัวมารดาหลังคลอด	190
43	สมุนไพรที่ต้มไว้สำหรับให้มารดาหลังคลอดดื่มหลังการนวดตัว	191
44	สมุนไพรสำหรับการนวดตัวมารดาหลังคลอดของกลุ่ม อสม. บ้านหนองบัว	191
45	สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างบ้านอัคระ อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์	193
46	สนทนากลุ่ม บ้านอัคระ อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์	193
47	กระโจมที่ใช้ทดแทนการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด ปี พ.ศ. 2556	194
48	หมอนพื้นบ้านดูแลผู้ป่วยหลังคลอดหลังการทับหม้อเกลือ	195
49	สมุนไพรที่ใช้ใส่ลงในหม้อเกลือเพื่อใช้สำหรับทับหม้อเกลือมารดาหลังคลอดบ้านอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์	196
50	การนวดตัวด้วยสมุนไพรในยุคปัจจุบัน	197
51	สนทนากลุ่มบ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์	204



52	เก้าอี้สำหรับนั่งอยู่ไฟ ซึ่งเป็นความคิดแนวใหม่ของหมอพื้นบ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์	205
53	หม้อเกลือที่เตรียมใช้ทับให้มารดาหลังคลอด	207
54	การนึ่งลูกประคบสมุนไพรสำหรับใช้นวดตัว	209
55	การเตรียมสมุนไพรสำหรับใช้นวดตัวมารดาหลังคลอด	210
56	การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในช่วงปี พ.ศ. 2500	212
57	การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด จังหวัดกาฬสินธุ์ในช่วงปี พ.ศ. 2500	213
58	หม้อเกลือที่จัดเตรียมสำหรับการทับหม้อเกลือ	214
59	ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ และต้มให้มารดาหลังคลอดดื่ม	216
60	การอยู่ไฟหลังคลอดในสมัยโบราณภาคอีสาน ปี พ.ศ. 2505	218
61	สัมภาษณ์ตัวอย่างบ้านไทยเจริญ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์	219
62	พัฒนาจากหม้อเกลือเป็นลูกประคบ	220
63	การทับหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด ในสถานอนามัย	221
64	การทับหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาล	222
65	การนวดตัวด้วยสมุนไพร	223
66	การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด	224
67	การทับหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด	228
68	การนวดตัวในมารดาหลังคลอด	230
69	หมอพื้นบ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	231
70	พยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	232
71	พนักงานแพทย์แผนไทยสถานอนามัยเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	232
72	กลุ่ม อสม. บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น สาธิตการนวดตัว	233
73	เจ้าหน้าที่สถานอนามัยและอสม.บ้านเมืองเพี้ย ทำการทับหม้อเกลือในมารดา หลังคลอด	235
74	แพทย์แผนไทยนวด บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ นวดตัวมารดาหลังคลอด	236
75	มารดาหลังคลอดที่ได้รับการนวดตัว บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	237
76	นางหนูเทียน ภูซาดา หมอตำแย บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	239
77	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ให้ข้อมูลรายละเอียด	241
78	ผู้วิจัยกับมารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่	241
79	สมุนไพรที่หมอพื้นบ้าน บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ ใช้ในการทับหม้อเกลือในปี พ.ศ. 2556	243
80	มารดาหลังคลอด ผู้ดูแลและ อสม. บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	247



81	เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยและ อสม. บ้านเมืองเพีย ทับหม้อเกลือมารดาหลังคลอด	249
82	อสม. กับการนวดตัวมารดาหลังคลอด บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่	250
83	ผู้สูงอายุและผู้ป่วยหลังคลอด บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น	252
84	ผู้สูงอายุออกเก็บสมุนไพรในป่าชุมชนบ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	265
85	หมอตำแยและผู้สูงอายุ ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	266
86	สนทนากลุ่มบ้านดอนส้มป่อย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	267
87	กลุ่มตัวอย่าง บ้านหนองบัว อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	275
88	เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย แพทย์พื้นบ้าน และ อสม.บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี ร่วมกันเตรียมหม้อเกลือ	277
89	สนทนากลุ่มบ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี	283



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมเป็นกลุ่มคนที่มีการจัดระเบียบที่ใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์ และการกระทำระหว่างกัน มีแบบแผนการดำเนินชีวิต ประเพณี วัฒนธรรมและค่านิยมในรูปแบบเดียวกัน ในทางสังคมวิทยาได้สะท้อนให้เห็นถึงการเกิดขึ้น การคงอยู่ การเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมถอยของสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จึงเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นพลวัตเกิดขึ้นอยู่เสมอ และมีผลกระทบต่อสมาชิกในสังคม โดยทั่วไปครอบครัวเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุด เป็นสถาบันที่มีความสำคัญยิ่ง สมาชิกในครอบครัว มีการผูกพันกันอย่างเหนียวแน่นและใกล้ชิดมีความรักซึ่งกันและกัน ใช้ชีวิตร่วมกันยาวนานตั้งแต่เกิดจนตายจากกัน ครอบครัวมีหน้าที่เป็นแหล่งให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานเป็นแหล่งสร้างสรรค์สมาชิกใหม่ให้แก่สังคม เป็นสถาบันเบื้องต้นที่ให้การอบรมหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของบุคคล เป็นแหล่งอนุรักษณ์ และถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นต่อไปถ้าเกิดปัญหาและอุปสรรค ครอบครัวยังเป็นแหล่งให้การช่วยเหลือ ทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ (รุจา ภูไพบูลย์. 2551 : 8)

หลังจากประเทศไทยได้มีการประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับแรก (พ.ศ. 2505 – 2509) เป็นต้นมา ในแผนพัฒนาเหล่านั้นได้มุ่งเน้นในการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นอย่างมาก ซึ่งจากการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสถาบันครอบครัวมาก โดยเฉพาะทำให้มีครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นทั้งในสังคมเมืองและสังคมชนบท การที่ครอบครัวยุคนี้มีขนาดเล็กลง ลูกหลานแต่งงานก็จะแยกครอบครัวทำให้ได้ๆ เริ่มขาดความอบอุ่นเพราะพ่อแม่ต่างต้องออกไปทำงานนอกบ้านเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจและขาดผู้อบรมกล่อมเกล่าจิตใจให้เด็ก บุคลิกภาพของคนไทยที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จึงกลายเป็นลักษณะต่างคนต่างอยู่ และพบว่า หลายครอบครัวตกอยู่ในสภาพบ้านแตก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคม (สุภาพร หมุ่กรอด. 2551 : 93)

กระบวนการทางการแพทย์แผนใหม่ ที่จัดการโดยรัฐได้ไปปิดกั้นภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านของไทยที่สืบทอดกันมาเป็นร้อยๆ ปีให้สูญสลาย ไม่มีพื้นที่ไม่มีตัวตนอยู่ในสังคมไทย มองความเจ็บป่วยในมิติเดียวแบบวิทยาศาสตร์ รักษาโดยให้ทานยาที่ต้องผ่านการตรวจสอบโดยเทคนิคที่เป็นวิทยาศาสตร์ ความรู้และวิธีการรักษาแบบวิทยาศาสตร์เข้าไปกำหนด จึงต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตรวมทั้งรากฐานทางวัฒนธรรมท้องถิ่น ทำให้ผู้หญิงถูกขีดวงให้อยู่ภายในกรอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกในครอบครัว จำกัดสิทธิผู้หญิงในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ และวิธีการดำรงชีพตามแบบแผนการดูแลสุขภาพของหญิงมีครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารกแรกเกิด โดยกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่นในปัจจุบันยังคงมีพยานภาพอย่างเพียงพอ กระแสของการแพทย์แผนปัจจุบันต้องอาศัยภูมิปัญญาตะวันตก และเพราะเหตุองค์ความรู้และประสบการณ์ในการใช้ตัวยาสุนัขไพบูลย์ ดูแลสุขภาพของหญิงมีครรภ์ หญิงหลังคลอดและทารกแรกเกิด ซึ่งกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่น ในปัจจุบันเกิดความสนใจใหม่ (Re - Think) ในฐานะทวนกระแสกลับคืนสู่องค์ความรู้ภูมิปัญญาเดิม เพราะเหตุพลังอำนาจสิ่งเหนือธรรมชาติ ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของหญิงมีครรภ์



หญิงหลังคลอด และทารกแรกเกิด โดยกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการอยู่ไฟ การพันหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร อาหาร และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ได้รับความสนใจน้อยลง (จิตติมา ดำรงวัฒนะ. 2550 : 4) ภูมิปัญญาไทยเป็นองค์ความรู้ที่มีความสอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรม และเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการพัฒนามาเป็นลำดับ จึงเป็นองค์ความรู้ที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ ที่ส่งผลต่อความยั่งยืนในการปฏิบัติ สุขภาพคือวิถีชีวิต ดังนั้นวิถีชีวิตความเป็นอยู่จึงมีผลต่อสุขภาพ ความเป็นอยู่ของบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ความรู้ของชุมชน สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลการดูแลแบบองค์รวมเป็นการดูแลวิถีชีวิต ดังนั้นภูมิปัญญาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลแบบองค์รวม ภูมิปัญญามีหลายด้าน เช่น ด้านอาหาร ด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ด้านองค์ความรู้ การใช้วิธีการดูแลรักษาตามภูมิปัญญาไทย เช่น การนวด การใช้สมุนไพรในอาหาร การใช้สมุนไพรเป็นยา หรือการสวดมนต์ การสวดชัย การพันหม้อเกลือในหญิงหลังคลอด เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการจัดพิธีกรรมในผู้ป่วยระยะสุดท้าย เช่น การขอขมา การสวดโพชชงค์ เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยเป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ดีจะนำมาซึ่งสุขภาวะทางสังคม เช่น การมีวัฒนธรรมโสเภล จะส่งผลสำคัญทำให้ชุมชนมีการพูดคุยปรึกษากันเป็นระยะ ทำให้มีความร่วมมือที่ดีในการรักษาสังแวดล้อมชุมชนเป็นต้น (สุรีย์ ธรรมิกบวร. 2550 : 1)

ในปัจจุบันประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะมีกลุ่มหญิงหลังคลอดเพิ่มขึ้นมาก จากการศึกษาอัตราการเกิดมีชีพ จำแนกตามอายุของมารดาในประเทศไทย ซึ่งสำรวจโดยกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 - 2553 พบว่าอัตราการเกิดมีชีพในทุกกลุ่มอายุมีแนวโน้มสูงขึ้นร้อยละ 0.9 และในปี พ.ศ. 2553 การดำเนินงานด้านอนามัยแม่และเด็กได้ผลเป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่ง คือ สามารถลดอัตราการตายของมารดา และทารกได้ ถึงแม้ว่าอัตราการตายของมารดาจะลดลงดังกล่าวแล้วก็ตาม แต่ภาวะสุขภาพของมารดาก็มี การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการในระยะต่างๆ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ระยะหลังคลอดและให้นมบุตร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในระยะดังกล่าวนี้โดยเฉพาะระยะหลังคลอดบุตร เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อสภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจโดยตรง จึงถือว่าเป็นภาวะวิกฤตของมารดาในขณะนั้น เนื่องจากมีอันตรายที่อาจเกิดขึ้นโดยตรงต่อสุขภาพของมารดาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังจะเห็นได้จากระยะหลังคลอดเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อการกลับคืนสู่สภาพปกติก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในระยะ หลังคลอด ทำให้หญิงหลังคลอดมีความกังวลในความไม่สุขสบายของร่างกาย และมีความเครียดเมื่อกลับไปอยู่บ้าน (กองสถิติสาธารณสุข สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2553 : 6)

นโยบายกระทรวงสาธารณสุข งานอนามัยแม่และเด็ก มีการจัดระบบบริการที่มีคุณภาพ การเข้าถึงบริการทางการแพทย์สาธารณสุข ส่งเสริมด้านพฤติกรรมและการเลี้ยงดูเด็ก เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การส่งเสริมพัฒนาการเด็กโดยการเล่านิทาน การร้องเพลงกล่อม การเล่น และการพูดคุยกับลูก การเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก เป็นต้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลงานอนามัยแม่และเด็ก พบปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพของมารดาและเด็ก อายุ 0 - 5 ปี ในหลายประเด็น ได้แก่ ปัญหาการขาดสารไอโอดีนของหญิงตั้งครรภ์ (ร้อยละ 49.4) และภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ (ร้อยละ 12.3) อัตราการตั้งครรภ์ของแม่อายุต่ำกว่า 20 ปีสูง (ร้อยละ 13.5) อัตราคู่สมรสมีโอกาสมีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงสูง (ร้อยละ 2.13) อัตราทารกแรกเกิดขาดออกซิเจน (25.6 : 1,000 การเกิดมีชีพ) อัตราทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม (ร้อยละ 8.7) อัตราเด็กอายุต่ำกว่า



2 ปี ติดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก (ร้อยละ 6.8) อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนต่ำ (ร้อยละ 14.5) เด็กมีอัตราฟันผุสูง (ร้อยละ 84.7) และเด็ก 0-5 ปี มีพัฒนาการสมวัยทุกด้าน (ร้อยละ 67.5)

ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขในเชิงระบบ ทั้งในเรื่องนโยบายศักยภาพบุคลากร ผู้ให้บริการระบบบริการคุณภาพ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ การพัฒนาองค์ความรู้ กลุ่มเป้าหมายการพัฒนาาระบบข้อมูล และการประเมินผลการดำเนินโครงการ ดังนั้น การดำเนินงาน โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัวจึงมีแนวคิดเพื่อการพัฒนาคุณภาพบริการของหน่วยบริการ สาธารณสุข ให้มีการจัดระบบบริการที่ได้มาตรฐานตามกระบวนการคุณภาพ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด การเลี้ยงดูบุตรแรกเกิดถึง 5 ปี เชื่อมโยงสู่ชุมชนให้มีส่วนร่วม ดำเนินงานรวมตัวเป็นชมรมต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพบริการของหน่วยบริการสาธารณสุข อันจะส่งผล ให้แม่ลูกปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ และการคลอดลูกได้รับการเลี้ยงดูให้มีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการสมวัย มีระดับเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient หรือ IQ) เทียบเท่า มาตรฐานสากลต่อไป

ความสำคัญของงานอนามัยแม่และเด็ก เพื่อบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งระบบบริการ อนามัยแม่และเด็ก ในสถานบริการสาธารณสุขครอบครัวและชุมชน พัฒนาการองค์ความรู้และระบบการ บริการอนามัยแม่และเด็กที่มีมาตรฐานและอย่างต่อเนื่อง ตัวชี้วัดที่กรมอนามัยกำหนดในปี พ.ศ. 2552 อัตราตายทารก 15 ต่อพันการเกิดมีชีพ ทารกแรกเกิดขาดออกซิเจน 30 ต่อพันการเกิดมีชีพ ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ร้อยละ 7 หรือลดลงจากฐานเดิม ร้อยละ 0.5 ต่อปี อัตราการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ร้อยละ 4 ทารกเกิดใหม่ป่วยเป็นธาลัสซีเมียชนิดรุนแรง ลดลง ร้อยละ 20 ทารกเกิดใหม่ไม่มีภาวะปัญญาอ่อนจากภาวะพร่องธัยรอยด์ และ Phenylketouria (PKU) เจริญเติบโต เด็กอายุ 0-5 ปี มีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุไม่น้อยกว่า ร้อยละ 93 เด็กอายุ 0-5 ปี มีรูปร่างสมส่วนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 เด็กอายุ 0-5 ปี มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูงและสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 91 เด็กอายุ 3 ปี ปราศจากฟันผุ ร้อยละ 40 พัฒนาการ สมวัย อายุ 0-5 ปี และมีพัฒนาการสมวัย ร้อยละ 90 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ร้อยละ 25 และ/หรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ร้อยละ 2.5 (กระทรวงสาธารณสุข. 2554 : 1-4)

การดูแลสุขภาพของคนในสังคมไทยอยู่บนพื้นฐานของวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นวิถีการปฏิบัติใน การดูแลสุขภาพที่เรียกว่า วัฒนธรรมสุขภาพ (Health Culture) ภูมิปัญญาไทยด้านสุขภาพมีบทบาท อย่างมากในการดูแลสุขภาพที่มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ และเกิดการผสมผสาน วัฒนธรรมในปัจจุบันจนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชน ซึ่งการดูแลสุขภาพหลังคลอด เป็นอีก วัฒนธรรมหนึ่งที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ ทั้งในประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้าน โดย มารดาหลังคลอดเชื่อว่า ความร้อนจะทำให้บรรเทาอาการปวดเมื่อย การอยู่ร้อน อาบน้ำร้อน จะช่วย ให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น การไหลเวียนดีขึ้น มดลูกหดตัวดีขึ้นและเข้าสู่เร็ว การรับประทาน อาหารบำรุงกำลังและงาดของแสดงทำให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพได้เร็ว นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพหลัง คลอดอย่างใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย ภาวะหลังคลอดของมารดาเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ ช่วงหนึ่งที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย คือ อวัยวะต่างๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลง ในระยะตั้งครรภ์จะกลับมาอยู่ในสภาวะปกติยกเว้น บางอวัยวะที่ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ เช่น เต้านม ส่วนด้านจิตใจ มารดาหลังคลอดต้องเผชิญกับความกังวลในการทำหน้าที่แม่ กังวลเกี่ยวกับ



การดูแลรูปร่างให้เหมือนเดิม ความรักของสามีต่อตนเอง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้มีความจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้มารดาหลังคลอดผ่านพ้นช่วงเวลา 6-8 สัปดาห์ได้อย่างราบรื่น (วินิต พัวประดิษฐ์. 2552 : 19)

ความสำคัญของหญิงหลังคลอด เมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้ผ่านกระบวนการคลอดเด็กและรกออกมาแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังคลอด จะมีผลกระทบต่อแบบแผนสุขภาพโดยในระยะหลังคลอดใหม่ ๆ มารดาระยะหลังคลอดต้องเสี่ยงต่อการตกเลือด การติดเชื้อของอวัยวะสืบพันธุ์ และเหตุการณ์ต่าง ๆ อีกมากมายจึงต้องให้การดูแลอย่างใกล้ชิดใน 24 ชั่วโมงแรก หลังจากนั้นไปแล้วความเสี่ยงต่อชีวิตเริ่มลดลง ต้องใช้เวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์ จึงจะปรับเข้าสู่ภาวะปกติเหมือนตอนไม่ตั้งครรภ์ (ปราณี พงศ์ไพบูลย์. 2550 : 9) ระยะหลังคลอด หมายถึง ระยะเวลาดังแต่หลังคลอดจนถึง 6 สัปดาห์ เป็นช่วงที่กายวิภาคของอวัยวะสืบพันธุ์กลับเข้าสู่ภาวะปกติเหมือนขณะไม่ตั้งครรภ์ และรวมถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรของปากมดลูก ช่องคลอด และฝีเย็บ นอกจากนี้ยังรวมถึงการเริ่มมีการตกไข่ของหญิงที่ไม่ได้ให้นมตนเอง แก่ทารกด้วย (Cunningham, Mac Donald and Gant. 1989 : 1)

ระยะหลังคลอดแบ่งออกได้เป็น 2 ช่วง คือ ระยะหลังคลอดระยะแรกซึ่งหมายถึง ระยะ 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด ซึ่งหญิงหลังคลอดมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะเจ็บปวดจากการคลอดและการตกเลือดหลังคลอด และระยะหลังคลอดในระยะหลัง ซึ่งหมายถึง ระยะตั้งแต่ 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอดถึง 6 - 8 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งมารดาหลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย รวมทั้งต้องปรับตัวกับการดูแลสมาชิกใหม่ในครอบครัวอีกด้วย ดังนั้น มารดาหลังคลอดจึงมีโอกาสดูแลพฤติกรรมต่างๆ ออกมาได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ ปัจจัยที่สำคัญต่างๆ ที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมารดาหลังคลอด เช่น อายุ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพร่างกาย ประสบการณ์เลี้ยงดู

การสนับสนุนทางสังคมและเจตนาที่ดีต่อการเลี้ยงดูบุตร สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นสถาบันที่มีความผูกพันแนบแน่นและใกล้ชิด ต้องใช้ชีวิตร่วมกันตั้งแต่เกิดจนตายจากกัน เป็นแหล่งให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นแหล่งสร้างสรรค์สมาชิกใหม่ให้กับสังคม เป็นแหล่งที่สืบทอดและอนุรักษ์วัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่นต่อไปอีกด้วย และถ้าเกิดปัญหาหรืออุปสรรคครอบครัวจะเป็นแหล่งช่วยเหลือทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรค จะเห็นว่าครอบครัวมีบทบาทสำคัญยิ่งในการแสดงพฤติกรรมของมารดาหลังคลอด ระยะหลังคลอด เป็นภาวะสำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของมารดา ระยะหลังคลอด ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ซึ่งนับว่าเป็นภาวะวิกฤต ทั้งนี้ เพราะมารดาระยะหลังคลอดต้องพึ่งพิงงานในตัวเองมาใช้อย่างมากมาย เพื่อเผชิญปัญหา และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ตนเองได้รับความเจ็บปวด เช่น ปวดมดลูก แผลฝีเย็บ ริดสีดวงทวาร หรือเจ็บจากหัวนมแตก ซึ่งจะต้องได้รับการดูแลให้สามารถพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าจนกลายเป็นภาวะโรคจิตหลังคลอด

นอกจากนี้ ถ้ามารดาระยะหลังคลอดใช้กำลังมากเกินไป เช่น ตักน้ำ หิ้วน้ำ แบกหามของหนักๆ ออกกำลังกายทำรุนแรง และหักโหมมีผลให้แผลในโพรงมดลูกหายช้า มดลูกเข้าอู่ช้า ซึ่งนำไปสู่การตกเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ และยังทำให้เอ็นยึดข้อต่อ เอ็นยึดอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ซึ่งยึดขยายมากขณะตั้งครรภ์ไม่กลับคืนสู่สภาพเดิม เป็นผลให้เกิดอาการเจ็บปวดตามข้อต่อทั่วร่างกาย และทำให้อวัยวะในอุ้งเชิงกรานเคลื่อนต่ำลงมาที่บริเวณปากช่องคลอด ทำให้เกิดความไม่สุขสบายใน



ชีวิตประจำวันตลอดไป ยิ่งไปกว่านั้นมารดาในระยะหลังคลอดต้องรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง เพื่อไม่ให้เกิดภาวะชืดหรือขาดอาหารตามมา และต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายเพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนด้านร่างกายตามมา เช่น เกิดการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก ในด้านบทบาทและสัมพันธภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงที่เพิ่งมีบุตรคนแรก และยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูทารกมาก่อน จะต้องเผชิญกับความจริงในการรับบทบาทการเป็นมารดา ซึ่งหมายถึงต้องแสดงความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร สร้างสัมพันธภาพกับบุตร เรียนรู้พฤติกรรมที่บุตรแสดงออกเพื่อปรับตัว ปรับเวลาให้เข้ากับแบบแผนความเป็นอยู่ของบุตร สำหรับมารดาในระยะหลังคลอดที่มีบุตรมาก่อนก็ต้องปรับตัว ปรับเวลาให้เข้ากับบุตรคนโต หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในบ้าน นอกจากนี้ยังต้องคงสภาพบทบาทหน้าที่เดิมด้วย คือ การเป็นภรรยาที่ดี ต้องปรับตัวปรับเวลาให้เข้ากับสามี ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้มารดาในระยะ หลังคลอดประสบความสำเร็จเมื่อเผชิญกับความเครียดก็คือ การช่วยเหลือสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะสามีจะเป็นตัวจักรสำคัญ หรืออาจเป็นเครือญาติ เพื่อน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพ ในหน่วยหลังคลอด เพื่อช่วยให้เกิดความปลอดภัยทั้งมารดา หลังคลอดและบุตร ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวได้ตามปกติ

หญิงระยะหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายระบบ ได้แก่ ระบบสืบพันธุ์ ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบทางเดินอาหารและการเผาผลาญ ระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก ระบบประสาท ระบบผิวหนัง และระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากมารดาหลังคลอดต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสรีระแล้ว ในช่วงนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมอีกด้วย โดยเฉพาะเมื่อมีบุตรหญิงหลังคลอดย่อมต้องเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดเพื่อสร้างสัมพันธภาพ หรือความผูกพัน ซึ่งสัมพันธภาพหรือความผูกพันระหว่างมารดากับทารก มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของทารก การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคมเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างความคุ้นเคยระหว่างมารดากับทารก และกระบวนการในการปรับตัวของมารดาในระยะหลังคลอด ซึ่งทั้ง 2 กระบวนการ มีผลต่อการปรับตัวทางด้านจิตสังคมของหญิงระยะหลังคลอด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่เกิดขึ้นในหญิงระยะหลังคลอดมีผลกระทบต่อแบบแผน เพศและการเจริญพันธุ์ การขับถ่าย สติปัญญาและการรับรู้ อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร การปรับตัวและความทนทานกับความเครียด การพักผ่อนนอนหลับ บทบาทและสัมพันธภาพ คุณค่าและความเชื่อ การออกกกำลังกาย การรับรู้ตนเอง การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ หญิงระยะหลังคลอดต้องปฏิบัติตนภายหลังคลอดเกี่ยวกับการพักผ่อน เพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไปขณะคลอด การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กเนื่องจากสูญเสียเลือดขณะคลอด หลังคลอด การรักษาความสะอาดของร่างกายและบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์เนื่องจากมีแผลฝีเย็บและน้ำคาวปลา เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมมและติดเชื้อตามมา การเริ่มต้นให้บุตรดูดนมตนเองเร็วที่สุด เพื่อให้มีน้ำนมไหลดีขึ้น นอกจากนี้ยังต้องมีการออกกำลังกายบริหารบ้างเพื่อการกลับคืนสู่สภาพเดิมของร่างกาย (ปราณี พงศ์ไพบูลย์. 2550 : 12-46)

ความสำคัญของงานอนามัยแม่และเด็ก เพื่อบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งระบบบริการอนามัยแม่และเด็ก ในสถานบริการสาธารณสุขครอบคลุมและชุมชน พัฒนานองค์ความรู้และระบบการบริการอนามัยแม่และเด็กที่มีมาตรฐานและอย่างต่อเนื่อง ตัวชี้วัดที่กรมอนามัยกำหนดในปี 2554 ลูกเกิดรอด อัตราการตายทารก 10 ต่อพันการเกิดมีชีพ ทารกแรกเกิดขาดออกซิเจน 30 ต่อพัน การเกิดมีชีพ ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ร้อยละ 6 หรือลดจากฐานเดิม



ร้อยละ 0.5 ต่อปี เด็กอายุ 0 – 5 ปี มีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุไม่น้อยกว่า ร้อยละ 95 เด็กอายุ 0 – 5 ปี มีรูปร่างสมส่วนไม่น้อยกว่า ร้อยละ 85 เด็กอายุ 0 – 5 ปี มีส่วนสูงสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 94 เด็กอายุ 3 ปี ปราศจากฟันผุ ร้อยละ 50 พัฒนาการสมวัย อายุ 0 – 5 ปี ร้อยละ 92 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ร้อยละ 27 และหรือเพิ่มขึ้นจากเดิม 2.7 (กระทรวงสาธารณสุข. 2551 : เว็บไซต์)

การดูแลตนเองและการดูแลทารกของมารดาในระยะหลังคลอด เป็นความต้องการตามระยะ พัฒนาการอย่างหนึ่ง ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความต้องการการดูแลตนเองโดยทั่วไป ซึ่งความต้องการของมารดาในระยะหลังคลอดจึงต้องมีการแสวงหาความรู้และเป้าหมายเกี่ยวกับสิ่งที่จะกระทำ กิจกรรมในการดูแลตนเอง สามารถให้การเลี้ยงดูทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรักใคร่ผูกพัน ระหว่างมารดาและทารก เป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาที่เป็นปกติของทารก ดังนั้น ความรักใคร่ผูกพันระหว่างมารดาและทารก จึงเป็นเป้าหมายหรือแรงจูงใจในการปฏิบัติการดูแลตนเอง ของมารดาในระยะหลังคลอด ทำให้มารดามีพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของโอเร็มที่กล่าวถึงแรงจูงใจว่าเป็นส่วนหนึ่งของพลังความสามารถ 10 ประการ (Orem and Taylor. 1986 : 96) ในการบริการด้านการรักษาพยาบาลมารดา หลังคลอดพบว่า มารดามีความวิตกกังวลและขาดความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองทำให้มารดาหลัง คลอดเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดกำลังใจ ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะหลัง คลอด เช่น มีรอยแตกที่หน้าท้อง น่อง สะโพก มีฝ้าขึ้นบริเวณลานนมและหัวนมมีสีคล้ำขึ้น มีตุ่มขึ้น ที่หน้าอก คอ รักแร้ อันเป็นผลมาจากการตั้งครรภ์ ทำให้ความสวยงามลดลง หญิงหลังคลอดบางคน ไม่สามารถปรับตัวต่อบทบาทใหม่และการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ จึงมีผลให้เกิดความตึงเครียดทาง อารมณ์ มีภาวะซึมเศร้า สิ้นหวัง ไม่สนใจที่จะกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง หรือปฏิบัติ พัฒนกิจของมารดาในระยะหลังคลอดได้ เนื่องจากมีปัจจัยขัดขวางดังที่ได้กล่าวมา มารดาหลังคลอด แต่ละคน มีความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะมีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพล ต่อการแสดงพฤติกรรมดูแลตนเองออกมา ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีความสำคัญคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานของบุคคล (Orem. 1986 : 47)

การแพทย์พื้นบ้านอีสานเป็นกระบวนการที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างปัจจัยต่าง ๆ เช่น สภาพภูมิศาสตร์ ภูมิหลังทางประวัติศาสตร์ และกระบวนการทางวัฒนธรรมนำไปสู่การทดลองเรียนรู้ การถ่ายทอดในกลุ่มของตนเอง การแพทย์พื้นบ้านอีสานประกอบด้วย การป้องกัน (Prevention) และการรักษา (Curation) และใช้วิถีทางธรรมชาติ โสยศาสตร์ และพุทธไสยศาสตร์ ชาวอีสานเชื่อ เรื่องผี เชื่อว่าผู้มีอิทธิฤทธิ์ยิ่งใหญ่คือ ผีแถน หรือผีฟ้าพญาแถน แถนเป็นผู้สร้างสรรพสิ่ง ให้กำเนิด ดิน น้ำ ลม ไฟ โลกและมนุษย์ ผีที่ใกล้ชิดชาวบ้านอีสานมากที่สุดคือ ผีปู้ตา ซึ่งถือว่าเป็นผีบรรพ บุรุษที่มาคอยปกปักรักษาลูกหลาน คอยช่วยเหลือชาวบ้านที่มีทุกข์ร้อน ชาวบ้านจะสร้างศาลปู้ตาไว้ที่ ป่าใกล้บ้านเรียกว่า ป่าปู้ตา เป็นป่าที่ศักดิ์สิทธิ์ นอกจากนี้ชาวอีสานยังเชื่อเรื่องขวัญว่าขวัญเป็นสิ่งรวม ศูนย์ชีวิตแต่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้ มีการทำพิธีสู่ขวัญหรือเรียกขวัญเพื่อสร้างกำลังใจในการดำเนิน ชีวิต ในพิธีชาวบ้านจำนวนมากจะเอามือแตะตัวอีกคนต่อ ๆ กันเพื่อจะรวมกันส่งพลังให้จนถึงบุคคล หนึ่งที่พวกเขาช่วยกันเรียกขวัญกลับมาเป็นสัญลักษณ์ว่าชุมชนระดมจิตใจมาช่วยส่งเสริมเจ็บป่วยหรือผู้ ที่มีปัญหาหรือผู้ที่เขาต้องการให้เข้มแข็ง เช่น สู่ขวัญเด็ก สู่ขวัญบ่าวสาว สู่ขวัญคนป่วย เป็นต้น



ชาวอีสานเชื่อว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยนั้นเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ มากมายหลายประการ เช่น เจ็บป่วยเพราะผีเข้า เจ็บป่วยเพราะกินเหล้าเมายา (ยาเสพติด) เจ็บป่วยเพราะผิดคำบนบานศาลกล่าว เจ็บป่วยเพราะความชรา เจ็บป่วยเพราะโศกเศร้าเสียใจ เจ็บป่วยเพราะกินอาหารแสลงขณะอยู่ไฟ เจ็บป่วยเพราะกินอาหารไม่เลือก เจ็บป่วยเพราะตกต้นไม้เพราะควายชน (อุบัติเหตุ) เจ็บป่วยเพราะถูกยาสั่งหรือถูกลองของ เจ็บป่วยเพราะเป็นผีในท้องหรือวัณโรค เจ็บป่วยเพราะถูกทำร้ายร่างกาย เจ็บป่วยเพราะมีพยาธิเข้าสู่ร่างกาย เจ็บป่วยเพราะอากาศเปลี่ยนแปลง เจ็บป่วยเพราะคิดถึงคนรัก ที่อยู่ต่างแดน เจ็บป่วยเพราะเกียจคร้าน เจ็บป่วยเพราะต้องการให้ลูกหลานเอาใจ (คนแก่) เป็นต้น (สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2550 : 3)

ความเชื่อของมารดาหลังคลอด มีส่วนสำคัญในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมารดา หลังคลอด ความเชื่อนั้นอาจเป็นไปได้ทั้งทางที่ถูกหรือผิดจากข้อเท็จจริง ส่วนใหญ่ในสังคมเดียวกันจะมีความเชื่อที่คล้ายกันจนกลายเป็นวัฒนธรรมของสังคมนั้น สมาชิกของสังคมจะได้เรียนรู้วัฒนธรรมตั้งแต่เกิดซึ่งถ่ายทอดจากบิดา มารดา ญาติพี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ในลักษณะถ่ายทอดขนบธรรมเนียม ประเพณีกันมาหลายชั่วอายุคน การดูแลหญิงหลังคลอดเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรม ที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษทั้งในประเทศไทยและประเทศเพื่อนบ้าน จะเห็นได้ว่าการดูแลตนเองทางบวก เป็นการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นและสำคัญต่อการป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนทั้งต่อตัวมารดาและทารก โดยพฤติกรรมการดูแลตนเองทางบวกนั้นจะต้องครอบคลุมทั้งพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปและตามระยะพัฒนาการ ซึ่งมารดาหลังคลอดมีความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกันไป จากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษานำร่องจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพหญิงหลังคลอดมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีการปรับตัวตอบรับบทบาทใหม่สามารถปฏิบัติพัฒนาการในระยะหลังคลอดได้อย่างเหมาะสม ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสามี มารดา มารดาสามี เครือญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมเป็นไปตามระยะพัฒนาการ มีความผาสุก ดังนั้นการดูแลตนเองในระยะหลังคลอดจึงมีความจำเป็น

การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแผนแผนไทยในปัจจุบันพบว่ามีปัญหาด้านสังคมมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากกระแสความคิดและเทคโนโลยีตะวันตกเผยแพร่เข้ามา บทบาทมารดาในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปในภาระที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ภูมิปัญญาพื้นบ้านถูกลดบทบาทลง และการแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามามีบทบาทเพิ่มขึ้น แต่การดูแลมารดาหลังคลอดก็มิได้สูญหายไปจากชุมชน เพียงแต่ได้มีการเข้าไปศึกษารวบรวมอย่างจริงจังถึงคำอธิบายขั้นตอน ประโยชน์ตามหลักแห่งเหตุผลและปัจจุบัน จึงเกิดกระแสความสนใจในสุขภาพทางเลือกเพิ่มขึ้น นโยบายของกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้บรรจุให้มีการฟื้นฟูสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ซึ่งอยู่บนความเป็นองค์รวมมากกว่าแพทย์แผนปัจจุบัน

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวมมาใช้ ซึ่งนับว่าเป็นนวัตกรรมทางวัฒนธรรม อันเป็นมรดกมีค่าของคนไทยที่มีมาแต่ดั้งเดิมในภาคอีสานที่จะหายไปจากสังคมในปัจจุบัน ซึ่งการดูแลมารดาหลังคลอดนับว่าเป็นหัวใจของการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาในระยะหลังคลอดให้ปรับตัวกลับมามีชีวิตอยู่ในสภาพปกติเดิมได้อย่างมีความสุข อันเป็นการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิตมารดาในพื้นที่เมืองอีสาน แต่ผู้คนไม่รู้จัก และไม่ให้ความสำคัญเนื่องด้วยเหตุใดนั้นเป็นอย่างไร และ



มารดาหลังคลอดในภาคอีสาน จะมีการบูรณาการใช้ภูมิปัญญา พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ วิธีการดำรงชีวิต และการสืบทอดองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพเหล่านี้ได้หรือไม่และอย่างไร จากประเด็นคำถามทำให้เกิดความสนใจ และตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เพื่อให้ภูมิปัญญาพื้นบ้านยังประโยชน์แก่มารดาหลังคลอดในภาคอีสาน และสังคมส่วนรวมในโอกาสต่อไป จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษาเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม โดยเลือกพื้นที่ 3 จังหวัด ในภาคอีสาน ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากยังมีความเชื่อ พิธีกรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ที่สามารถทำการวิจัยได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม
3. เพื่อศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

คำถามในการวิจัย

1. การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม มีความเป็นมาเป็นอย่างใดและจะเกิดประโยชน์ต่อสตรีหลังจากผ่านการคลอดบุตรได้อย่างไรบ้าง โดยมีประเด็นที่จะทำให้ง่ายมีความแข็งแรงอย่างรวดเร็ว มีความปลอดภัยโดยใช้กระบวนการจากภูมิปัญญาพื้นบ้าน
2. การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในภาคอีสานจะพบสภาพปัจจุบัน ปัญหาและอุปสรรค ของกลุ่มหมอพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และบริบทสังคมวัฒนธรรม ในรูปแบบอย่างไรบ้าง
3. การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับ การอยู่ไฟ การบำบัดมือเกลือและการนวดตัวด้วยสมุนไพร ในการผสมผสานองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ จะมีแนวทางอย่างไร

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลการวิจัยจะทำให้ได้ทราบถึงความเป็นมา และเทคนิควิธีการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มหมอพื้นบ้าน ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย บริบทสังคมวัฒนธรรม ที่มีความเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดได้ทราบและรู้จักวิธีการดำเนินการ
2. ผลการวิจัยจะทำให้พบว่าการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม มีวิธีการดำเนินการหลายขั้นตอนและทำให้เกิดประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดซึ่งจะทำให้แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลของรัฐ เอกชน และกลุ่มอาสาสมัคร



สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมอบ้านบ้าน ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และบริบทสังคมวัฒนธรรม ได้ทราบ และกำหนดวิธีการดำเนินงานตามสภาพปัจจุบันและปัญหาได้ตรงตามความต้องการของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

3. ผลการวิจัยจะทำให้พบว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ได้ถูกนำมาบูรณาการใช้ในการแพทย์ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน และกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในการดูแลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน หมอพื้นบ้าน ได้นำมาใช้อย่างถูกต้องต่อสภาพปัจจุบัน

4. ผลการวิจัยจะทำให้สถานพยาบาลของรัฐ และเอกชน ได้นำไปเป็นข้อมูลในการส่งเสริมระบบการแพทย์พื้นบ้านผสมผสานการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมของชุมชนมาบูรณาการใช้ในการงานอนามัยแม่และเด็ก ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพดีตามนโยบายการสาธารณสุข

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ครั้งนี้มีศัพท์ที่ต้องให้ความหมายในการวิจัย ดังนี้

มารดาหลังคลอด หมายถึง สตรีที่หลังจากผ่านการคลอดบุตรมีระยะเวลานับตั้งแต่หลังทารกคลอดออกมาจนกระทั่งอวัยวะต่างๆ ในระบบสืบพันธุ์กลับเหมือนปกติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์หลังทารกคลอด

ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวมในภาคอีสาน เป็นระบบการแพทย์พื้นบ้านที่เรียกว่าการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย หมอพื้นบ้าน ผู้ป่วย และบริบททางสังคมวัฒนธรรม (ครอบครัว เครือญาติ ฐานะทางเศรษฐกิจ การปกครอง (ผู้นำ) การศึกษา ความเชื่อ และการสาธารณสุข)

การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด หมายถึง การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานเพื่อการพึ่งพาตนเอง ได้แก่ การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร มีประเด็นที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ความเชื่อ พิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรมในสังคมและการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

การบูรณาการ หมายถึง การปรับ เปลี่ยนแปลง ผสมผสานองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ ได้แก่ ภูมิปัญญาพื้นบ้านและความรู้ทางการแพทย์สมัยใหม่ ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ให้เข้ากันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสภาพการณ์ปัจจุบัน ได้แก่ การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร

แบบองค์รวม หมายถึง การดูแลสุขภาพที่มีการบูรณาการดั้งเดิมเข้ากับการบำบัดเสริม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี และป้องกันรักษาโรค ให้มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

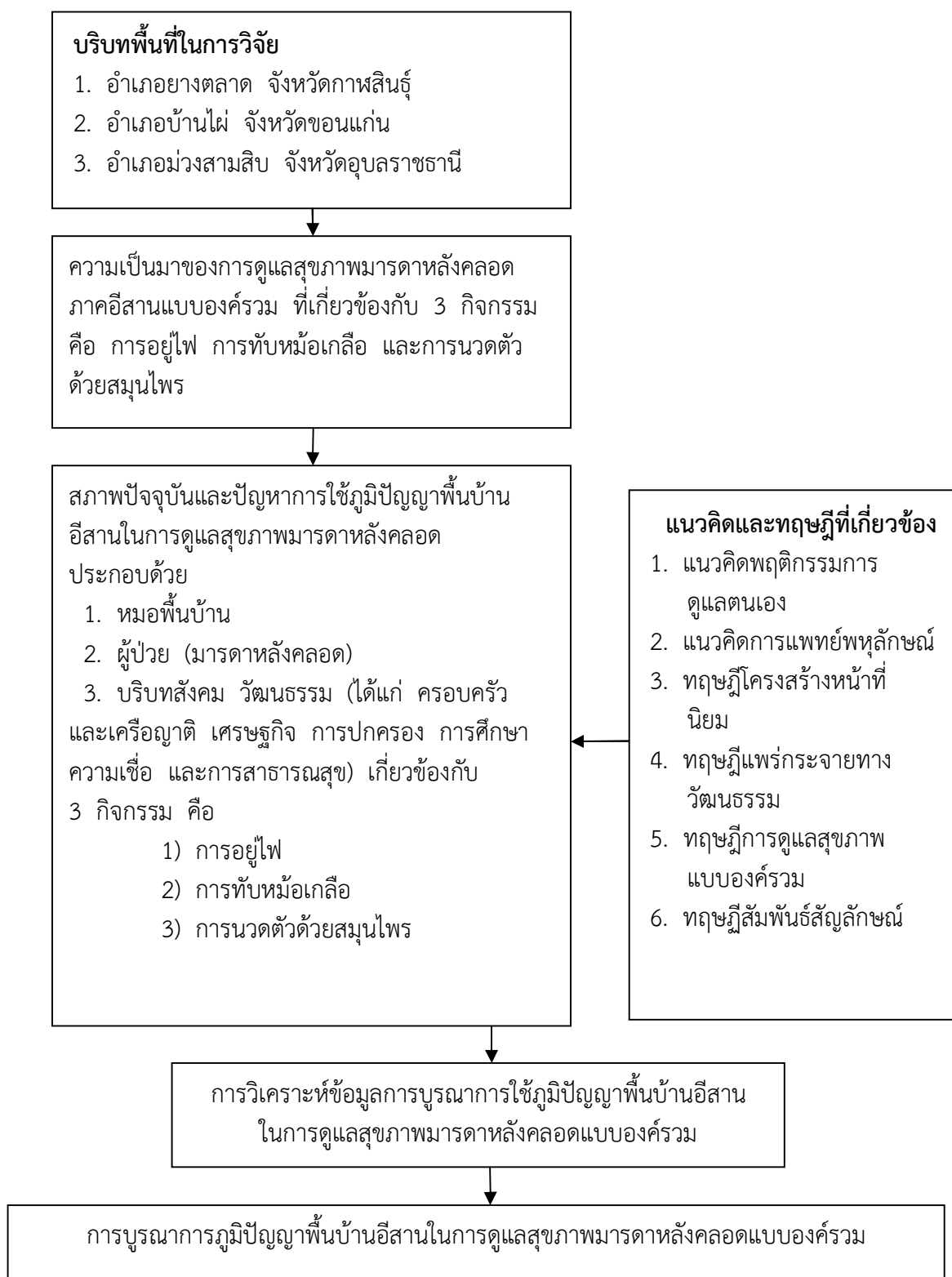


กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีกรอบแนวคิดทฤษฎีในการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม เรื่อง การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม และเพื่อศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบ องค์รวม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ระบุพื้นที่ในการวิจัย คือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดและทฤษฎี มาใช้ในการวิจัย คือ ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม แนวคิดพฤติกรรม การดูแลตนเอง ทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ และทฤษฎีแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

จากเหตุผลที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยได้นำมาเขียนเป็นผังความคิด เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางการวิจัยให้เป็นไปตามความมุ่งหมาย ดังภาพประกอบ 1





ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา
หลังคลอดแบบองค์รวม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา หลังคลอดแบบองค์รวม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูล จากเอกสาร (Documentary Research) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยผู้วิจัยสามารถประมวลเอกสารได้ ดังนี้

1. ภูมิปัญญาพื้นบ้าน
 - 1.1 ลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาพื้นบ้าน
 - 1.2 ประเภทของภูมิปัญญาพื้นบ้าน
 - 1.3 ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด
 - 1.4 ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย
2. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
 - 2.1 จุดมุ่งหมายในการดูแลตนเอง
 - 2.2 ความต้องการในการดูแลตนเอง
 - 2.3 ความสามารถและคุณสมบัติในการดูแลตนเอง
 - 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานต่างๆ กับการดูแลตนเอง
 - 2.5 การศึกษามานุษยวิทยาการแพทย์
 - 2.6 ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการ
3. กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559)
 - 3.2 แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554)
4. บริบทพื้นที่วิจัย
 - 4.1 จังหวัดกาฬสินธุ์
 - 4.2 จังหวัดขอนแก่น
 - 4.3 จังหวัดอุบลราชธานี
5. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 แนวคิดพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง
 - 5.2 แนวคิดการแพทย์พหุลักษณ์ (Medical Pluralism)
 - 5.3 ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural Functionalism)
 - 5.4 ทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care Theory)
 - 5.5 ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory)
 - 5.6 ทฤษฎีแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Cultural Diffusion Theory)
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ



ภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ความหมายของภูมิปัญญา (สยาม ไกษพฤกษ์. 2552 : 7)

ความหมายของภูมิปัญญา (Wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wisdom) หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หมายถึง พื้นรากฐานของความรู้ชาวบ้าน

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และมีประสบการณ์สืบทอดกันมาทั้งทางตรง คือประสบการณ์ด้วยตนเอง หรือทางอ้อมซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่หรือความรู้ที่สะสมสืบทอดกันมา

ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดเองได้ และนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นสติปัญญา เป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ทั้งกว้างและลึก ชาวบ้านสามารถคิดเองทำเองโดยอาศัยศักยภาพประกอบที่มีอยู่ แก้ปัญหาการดำเนินวิถีชีวิตได้ในท้องถิ่นอย่างสมสมัย

ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง ทรัพยากรความรู้ ทรัพยากรบุคคลที่มีอยู่ในท้องถิ่น แต่ละแห่ง อาจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนหรือเป็นลักษณะสากลที่หลายถิ่นคล้ายกันได้ โดยเกิดจากชาวบ้านแสวงหาความรู้ เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคม ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

กล่าวโดยสรุป ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง หลักการและวิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลที่สั่งสมสืบทอดกันมายาวนาน และพัฒนาการมาเป็นลำดับ โดยมีเงื่อนไขแห่งกาลเวลาเป็นเครื่องกลั่นกรอง ได้มีผู้ให้ ความหมายของภูมิปัญญาพื้นบ้าน (Local Wisdom) ไว้ดังนี้

ศักดิ์ชัย เกียรติวนิช (2552 : 1) กล่าวว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึงการนำเอาทรัพยากรความรู้ ทรัพยากรบุคคลที่มีอยู่ในท้องถิ่นแต่ละแห่ง ซึ่งอาจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนหรือเป็นลักษณะสากลที่หลาย ๆ ท้องถิ่นมีคล้ายกันก็ได้ ภูมิปัญญาพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นเกิดจากการที่ชาวบ้านแสวงหาความรู้เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคมที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

มาริสสา โกเศยะโยธิน (2546 : 8) กล่าวว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง ความรอบรู้ของชาวบ้านหรือปราชญ์ชาวบ้านที่เรียนรู้จากการสังเกตซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นความรู้เป็นประสบการณ์หรือทางอ้อม เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ คือ การประกอบอาชีพหรือเกี่ยวข้องกับ การดำรงชีพ โดยตรง การดูแลสุขภาพ การจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังรวมถึง การเรียนรู้การถ่ายทอดความรู้และการประสานความรู้ตลอดจนประสบการณ์ใหม่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่เกื้อหนุนให้เกิดทางเลือกใหม่ๆ ที่มีลักษณะสากลและเฉพาะเหมาะสมกับท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งทั้งหมดเป็นเรื่องของวิถีชีวิตของชุมชนที่สืบทอดมายาวนาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความสมดุล ความพอดีและเชื่อมโยงกับครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ รวมทั้งสิ่งเหนือธรรมชาติ

ลักษณะ รอดสน (2540 : 12) กล่าวว่าภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ได้รับการถ่ายทอดกันมาจากรุ่นบุรุษ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุขในแต่ละสภาพแวดล้อม โดยการประสานประสานความรู้ความคิดเข้าด้วยกันในการใช้แก้ปัญหาต่างๆ ล้วนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2552 : 14) ให้ความหมายของภูมิปัญญาพื้นบ้านว่าหมายถึง ความรู้และประสบการณ์ทั้งหลายของชาวบ้านในท้องถิ่นที่ใช้ในการแก้ปัญหาหรือดำเนินชีวิต ซึ่งได้รับการถ่ายทอดสืบทอดกันมา โดยผ่านกระบวนการพัฒนาตามศักยภาพ



ที่มีอยู่เพื่อแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับกาลสมัย ภูมิปัญญาพื้นบ้านนั้นมีอยู่ในทุกภาคของประเทศไทยแตกต่างกันไปตามสภาพท้องถิ่น และความเชื่อที่สืบทอดกันมา และภูมิปัญญาแบ่งออกเป็นหลายประเภท ดังนี้ 1) ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการเกษตร 2) ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านสิ่งแวดล้อม 3) ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการจัดการสวัสดิการและธุรกิจชุมชน 4) ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการรักษาโรคและการป้องกัน โดยการสืบทอดความรู้ดั้งเดิม และรู้จักประยุกต์ความเชื่อของท้องถิ่นเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพอนามัย เช่น หมอพื้นบ้าน หมอธรรม และผู้รอบรู้เรื่องสมุนไพร เป็นต้น และ 5) ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการผลิตและการบริโภคจากความหมายของคำว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นักวิจัย และผู้รู้ทั้งหลายได้กล่าวไว้ อาจสรุปได้ว่า ความรอบรู้จากประสบการณ์ประเพณีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมาอย่างมีความสุข สามารถทำได้สำเร็จ ชน หรือแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างดีในอดีตกลายมาเป็นแบบอย่างแห่งการดำเนินชีวิตมาถึงปัจจุบัน

สรุป ภูมิปัญญาพื้นบ้านมีความหลากหลายตามสาขาวิชาชีพที่ถนัด ซึ่งเป็นความรอบรู้ซึ่งเกิดจากประมวลประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดกันมาจากบรรพบุรุษอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุขโดยมีกระบวนการต่าง ๆ วางไว้อย่างเป็นระบบ

ลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1. ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน
2. ลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเฉพาะด้าน เช่น การทำมาหากิน การเกษตรหัตถกรรม ศิลปะดนตรี และอื่นๆ ภูมิปัญญาเหล่านี้สะท้อนออกมาใน 3 ความสัมพันธ์
3. ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก คนกับสิ่งแวดล้อม คนกับพืช ธรรมชาติ
4. ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือชุมชน
5. ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติที่สามารถสัมผัสได้

ลักษณะข้างต้นนี้คือ ชีวิตของชาวบ้านที่สะท้อนออกมาถึงภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีเอกภาพ (ศูนย์สาระสนเทศ กรมส่งเสริมการเกษตร. 2552 : 6)

สรุปว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นมี 2 ลักษณะ คือ

1. เป็นรูปธรรม ได้แก่ วัตถุและการกระทำทั้งหลาย
2. เป็นนามธรรม คือ ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถ หรือแนวทางในการแก้ปัญหา และการป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้างความสุขให้กับชีวิต

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (2551 : 15) วิเคราะห์ภูมิปัญญาท้องถิ่นอีสานที่มีการบูรณาการ ไปใช้ในการพัฒนาชุมชนในปัจจุบันไว้ 3 ด้าน คือ

1. ภูมิปัญญาด้านการผลิต เป็นการผลิตแบบพึ่งตนเองของเกษตรกรแต่ละครอบครัว เช่น ทำนา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ทอผ้า เครื่องจักรสาน เป็นต้น
2. ภูมิปัญญาด้านประเพณี ชีวิตชาวบ้านตลอดปีมีกิจกรรมตามความเชื่อทางศาสนาและตามค่านิยมของชุมชน เรียกเป็นภาษาถิ่นว่า ฮีตบ้านคลองเมือง
3. ภูมิปัญญาด้านภาษา มีภาษาพูด ภาษาเขียน เป็นของตนเอง และนิยมพูดเป็นหลัก วาทศิลป์อันทรงคุณค่า คือ ผูกถ้อยคำสำนวนแบบผญา



กล่าวโดยสรุปลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่พร้อมหล่อหลอมเข้ากับภูมิปัญญาสากลได้ทุกกาลสมัย ดังนี้

1. ภูมิปัญญาด้านบุคคล คือ ความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์บุคคล เช่น ศิลปะ ดนตรี การทำมาหากินและการรักษาด้วยสมุนไพร
2. ภูมิปัญญาด้านครอบครัว เป็นหลักการที่ส่งเสริมความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว เช่น ระบบอาวุโส ระบบเครือญาติ
3. ภูมิปัญญาด้านชุมชน เป็นวัฒนธรรมที่ส่งเสริมการช่วยเหลือเกื้อกูล เช่น การทำนาหว่านการลงแขกทำงานต่าง ๆ
4. ภูมิปัญญาด้านความเชื่อและศรัทธาต่อศาสนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคล อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ

ประเภทของภูมิปัญญาพื้นบ้าน

1. เป็นเรื่องเกี่ยวกับคติ ความคิด ความเชื่อและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา
2. เป็นเรื่องของศิลปะ วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี
3. เป็นเรื่องของการประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่น
4. เป็นเรื่องของแนวคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ชาวบ้านนำมาใช้ในชุมชน ภูมิปัญญาข้างต้นจะปรากฏให้เห็นในเรื่องของการประกอบอาชีพ ศิลปะวัฒนธรรมและประเพณีและการอบรมสั่งสอนซึ่งถ่ายทอดให้ชนรุ่นหลัง (ศูนย์สาระสนเทศ กรมส่งเสริมการเกษตร. 2552 : 7)

ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลมารดาหลังคลอด

อาริกา วีระพงศ์ (2551 : 51 – 53) ได้กล่าวในสารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคอีสานว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลแม่และเด็ก นับเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการรักษาและการป้องกันโดยการสืบทอดความรู้ดั้งเดิม เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพอนามัย เช่น หมอพื้นบ้าน ได้แก่มอตำแย หมอเป่า หมอสมุนไพร ฯลฯ ในอดีตที่ความสามารถทางการแพทย์ยังไม่เจริญเช่นในปัจจุบัน จึงต้องอาศัยความรู้ของหมอตำแย และผู้รู้ประสบการณ์ของปู่ย่าตายายที่บอกเล่าสืบทอดกันมาเพื่อดำรงตนให้ปลอดภัยและมีชีวิตอยู่รอด โดยเฉพาะในภาวะวิกฤตของสตรีที่มีหน้าที่ต้องอุ้มท้อง และทำอะไรจึงจะปลอดภัยอย่างปลอดภัย ซึ่งในสมัยโบราณการคลอดของผู้หญิงเปรียบเหมือนกับการออกรบของผู้ชาย เพราะไม่รู้ว่าจะมีชีวิตรอดหรือไม่ จึงต้องอาศัยคำแนะนำและเชื่อผู้ที่มีประสบการณ์เอาไว้ก่อน จึงได้เกิดความเชื่อซึ่งนำไปสู่พิธีกรรม ข้อห้ามและการปฏิบัติอื่นๆ ตามมาการอยู่ไฟตอนคลอดลูกของชาวอีสาน เรียกว่า “อยู่กรรม” มีขั้นตอนมาก เพราะเชื่อว่าหากทำผิดพิธีอาจถึงตายทั้งแม่ และลูก อีกประการหนึ่งสังคมโบราณเชื่อว่าผียังติดตามทารกมาคอยเลี้ยงดูว่าเป็นลูกของตน ฉะนั้น มนุษย์ต้องทำพิธีให้ผี ซึ่งเป็นแม่ชื้ออยู่ก่อนนั้นทราบว่าจะทำอะไรได้เกิดเป็นลูกคนแล้ว ดังนั้นในการคลอดลูกของชาวอีสานจึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับทารก และข้อห้ามสำหรับแม่ในขณะที่อยู่ไฟมากมาย จึงเรียกว่า “แม่อยู่กรรม” เมื่ออยู่กรรมได้ระยะหนึ่งคือราวๆ หนึ่งเดือน แม่ลูกอ่อนแข็งแรงดีแล้วและทารกก็แข็งแรง ไม่ป่วยไข้ จะทำพิธีออกกรรมอีกครั้งหนึ่ง ดังรายละเอียดได้เรียบเรียงไว้ ดังต่อไปนี้



6. การอยู่กรรม

การอยู่ไฟเรียกอยู่กรรม ผู้อยู่กรรมก็เพื่ออย่างตัว ผิงไฟให้ตัวมีเหงื่อออก และต้องกินน้ำร้อนด้วย หม้อน้ำร้อนเรียกว่าหม้อกรรม การอยู่กรรมนั้น ถ้าเป็นแม่ใหม่ต้องอยู่กรรมอย่างน้อย 15 วัน แม่เก่า 7 - 8 วัน ถ้าเห็นว่าปลอดภัยจะอยู่น้อยกว่านั้นก็ได้อาหารการกิน ผู้อยู่ไฟจะต้องเว้นของที่แสงในระหว่างที่อยู่ไฟนั้นจะมีญาติพี่น้องนำอาหารการกิน กล้วย อ้อยมาฝาก ไม่ขาด แม้จะไม่มีอะไรมาฝากก็มาเยี่ยมเพื่อถามสารทุกข์ สุกดิบเป็นการแสดงออกซึ่งไมตรีจิตของพี่น้องประการหนึ่ง

7. ปักตาแหลวห่อ

เมื่อเข้ากรรมแล้วเขาจะทำตาแหลวห่อ (เฉลว) หนึ่งอันขนาดเท่าฝ่าบาตรเอาด้ายสีดำแดงขาววางรอบ ผูกติดปลายไม้ไผ่ปักไว้ข้างบันไดเบื้องขวาจนกว่าจะออกไฟการปักตาแหลวห่อไว้นี้เชื่อว่าเป็นการป้องกันภูตผีปีศาจ อีกอย่างหนึ่งแสดงให้เห็นว่าบ้านนั้นมีคนอยู่ไฟ ธรรมเนียมมีอยู่ว่าผู้จะไปเยี่ยมก็ให้ระวังปาก คืออย่าพูดถึงเรื่องร้อนจะทำให้ผู้อยู่ไฟเกิดผดเป็นผื่นคันพุพอง

8. พิธีนอนอยู่

ที่นอนของเด็ก ซึ่งสานด้วยไม้ไผ่เป็นตาห่างๆ เรียกว่าอู่ หรือเปล ก่อนที่จะนำเด็กลงนอนในอู่ต้องให้ครบ 3 วันเสียก่อน เวลาจะลงอู่มีการเชื้อเชิญญาติพี่น้องมาทำพิธี ถ้าเป็นชายจะเอากระดาดดินสอลงในอู่ด้วย โดยถือว่าเวลาเด็กเจริญเติบโตขึ้นจะได้เป็นคนรู้หลักนักปราชญ์ชอบบวชชอบเรียน ถ้าเป็นหญิงเอาด้ายและเข็มลงในอู่ด้วย โดยถือว่าเมื่อโตขึ้นจะได้ฉลาดในกิจการบ้าน การเรือน มีการเย็บปักถักร้อย เป็นต้น เมื่ออยู่ไฟครบกำหนดแล้วก็จัดการออกกรรม พิธีทำการบูชาเตาไฟด้วยดอกไม้ रुप เทียน ให้หมอนทำน้ำมันตัดดับพิษไฟให้ ต่อไปอาบน้ำเย็นกินอาหารไม่ต้องชะล้างสิ่งที่ต้องห้ามอีกอย่างคือไม่ให้สมสู่อยู่ร่วมกัน เกรงเป็นอันตรายต่อมดลูกหรือมีลูกถี่เกินไป

9. การสู่ขวัญ

พอออกกรรมแล้ว ในเช้าวันนั้นญาติพี่น้องจะจัดทำพิธีสู่ขวัญด้วยถือว่าตลอดเวลาที่อยู่กรรมนั้นต้องทนทุกข์ทรมานเอาตัวอังไฟกินน้ำร้อน นอนไม่เต็มตา อดอาหารการกิน เสียเลือดเนื้อไปเพราะการนี้ พอออกกรรมแล้วก็เรียกเอาขวัญคืนมา เพื่อให้อยู่เย็นเป็นสุขโดยทำพิธีสู่ขวัญอยู่กรรม

10. คำสู่ขวัญแม่ออกกรรม

ชยตุ ภวัก ชัยมังคลา ขยมหามงกุล ปุนเป็นติลลาลิเศ วันนีประเสริฐพร้อมลือชา
 เฒ่าขุนมนมาพร้าพร้อม มาช่วยน้อมรับขวัญมารดา กุมาราหนุ่มน้อย หน้าชื่นซอຍโสภาบัตนี้จัก
 พรรณนาแต่เจ้าเอากำเนิดเกิดในท้องแม่มารดาหลายวันมาน้อย นับอ่านได้เข้าเขตสิบเดือนแม่เจ้าเลย
 สะเพื่อนปวดท้อง พี่น้องเล่นมาหาตายายเล่นมาล่า แม่เจ้าปวดท้องอยู่เฮฮอน สาละวนแล้วลูก นังจับ
 ท้องดิน ชีซุกชีเชื่อน นอนกลิ้งเกลื่อนไปมา ไจมารดาเหมือนจักหลุดล้ม จิงมัมจากท้องแม่มารดา
 เป็นหญิงตกหาย เป็นชายตกคว่า แม่เจ้าปวงมจัว มือคั่วตัดสายแฮ แม่เจ้าล้างอาบสรงศรี แพรผืน
 ดีเอามาตุ้ม แล้วใส่ดังไป ผอกผิพรายผายผิปา ผีนกเค้ามันฮู้ฮ้องกูทุก กูทุก กุกกู กุกกู แม่่นลูกสูมา
 เอาเดียนี ตั้งแต่เมื่อหน้าลูกกู แม่จิงยกใส่ฮุ่นนอนอยู่คี่ไฟ กวยเจ้าไปตีเตาะตีต้อน แม่เจ้ากินน้ำฮ้อน
 ปากเปื่อยปากแดง ไฟลูกแสงแม่เจ้าแอ้งฮ้อน แม่เจ้าอ่อนอรทวย มือจับบวยพองกินน้ำฮ้อน ทุกขยาก
 ข้อนดอมลูกบุตรดา กุมาราเอยขวัญเจ้าจมาสู่ ให้เจ้ามานอนฮุ่นสายนพงยามเมื่อแลงได้อาได้อ้อนแม่
 แม่เจ้าจิงยกใส่ฮุ่นสายนพง แม่เจ้าจิงย้ายใส่ฮุ่นสายนพง พี่นผู้ต้อนฮุ่นสายนพง เจ้าผู้ฮุ่นนอนฮุ่นสายนพง



แม่เจ้าจึงกวยจงใจฮ่อ อันนี้ตั้งแม่นพ้อบิดาเจ้าแล้ว นี่ตั้งแม่นแม่มารดาเจ้าแล้ว นมแม่ฮ้าวแม่เอาเจ้ามา
กิน แพรผืนดีเอามาห่มตุ้ม อุ้มเอาเจ้าไปเล่นอยู่จนคอนๆ แม่เจ้าก้อมเจ้านอนอยู่เนี้ยนี้ น้ำ พ้อเจ้า
ไปไฮ้ได้ไซ้มาต้อนเจ้าแล้ว แม่เจ้าเลี้ยงม้อนพ้องเอาลูกกินนม ชมเจ้าอยู่ทุกค่ำเช้า จึงใส่ชื่อลูกแจ่มเจ้า
ว่าเป็นลูกค้าลูกคุณของบิดามารดาแต่เค้าจึงเฮียกขวัญ ลูกแก้วแม่ให้มาโฮงว่า เอหิ ตาตะ ปียะ
ปุตตะ (ถ้าผู้หญิงว่า เอหิ อัมมะ ปียา ธิดา) ปุระณะ มะมะ ปารมิง ทหยัง เม ภิสัญญะจะ
กโรระ วจันัง มะมะ ตูราลูก ฮักแม่ บุญแผ้วกว้างบารมีจึงมาเสวยความยินดีญาติพี่น้อง ทั้งพวกพ้อง
แลวงวาน มาเยอขวัญเอย ให้เจ้ามานอนอยู่สายไหม มาทรงผ้าสไบผืนผ่อง มาชมมุกดาแก้วส่องดอม
มารดา มาชมมาลาดอมพ้อมแม่ มาเยอขวัญเอยขวัญ เจ้ามาฮอด แล้วให้เจ้าใหญ่เพียงลุง ให้เจ้าสูง
เพียงป่า ให้เจ้าจำเริญหน้าอยู่สวัสดิ มาเยอขวัญเอย มาอยู่มั่งดอมหมอน มาอยู่นอนดอมพ้อมแม่
ให้เจ้ามาเป็นแก่เจริญความยินดี มาเยอขวัญเอยขวัญเจ้าให้เล่นมาลีลา ขวัญมารดาก็ให้มาลีลาย
มาอยู่ค่ายเฮียงฮ่วมบุตตา ให้มาทรงมาลาดอม ผัวทั้งลูกน้อย มาเยอขวัญเอย ให้เจ้ามันปานเหลียม
อาสน์เสาสะเมรุใหญ่เพียงตออย่าได้หัก ใหญ่เพียงหลักอย่าได้โค่น อย่าได้หม่นเหมือนตอง อย่าได้
หมองเหมือนถั่ว อย่าได้เผ่าแก่เสียสี ให้เจ้ามีอายุยืนนานอย่าได้ถ่อยเผ่า トラบต่อเท่าห้าพันวัสสา
ก็ข้าเทอญ

อธิบายศัพท์

1. มงคล หมายถึง มงคล
2. เฮฮอน หมายถึง ทูรันทุราย
3. หลุดล้ม หมายถึง หลุดไป ขาดไป
4. มุ่ม หมายถึง พัน ออกไป
5. คั่ว หมายถึง ไชวคว่า ตุ่ม-คลุม กกไว้
6. ผอกผี หมายถึง บอกกล่าว ปี เช่นผี
7. คีไฟ หมายถึง เต่าเชิงกราน
8. กวย หมายถึง ไกว
9. ซ้อน หมายถึง ยากลำบาก
10. ดอม หมายถึง ด้วย อยู่ด้วย
11. เมื่อแลง หมายถึง ตอนเย็น ค่ำ
12. คุณ หมายถึง มงคล เป็นมิ่งขวัญ
13. เค้า หมายถึง ตัน ก่อน
14. ลีลาย หมายถึง อาการเคลื่อนไหว
15. ฮ้าว หมายถึง ตั้ง นมคัด

ธวัช ปุณณทก (2552 : 51 - 77) ได้เรียบเรียงไว้ในสารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาค
อีสาน เกี่ยวกับการอยู่ไฟของภาคอีสานไว้ดีกว่า การอยู่ไฟหลังคลอดบุตรนั้นชาวอีสานมักจะเรียก
พิธีกรรมรวมๆ กันว่า “อยู่กรรม” นั่นคือการอยู่กรรมนั้นจะมีพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ และความเชื่อ
ปะปนอยู่มาก แต่การรักษาร่างกายหลังจากการคลอดบุตรคือการอยู่ไฟ เพื่อกระทำให้ร่างกายอบอุ่น
หลังจากร่างกายเสียโลหิตมากจากการคลอดบุตรและยังเชื่อกันว่าแม่ลูกอ่อนคนใดไม่ได้อยู่ไฟร่างกายจะ
ซูบผอม ผิวพรรณซูบซีด ไม่มีน้ำนม และมักจะเจ็บป่วยออก ง่ายๆ แอด ง่ายๆ การอยู่ไฟแบบอีสานนั้น
จะให้แม่ลูกอ่อนนอนบนแคร่ไม้ไผ่เรียกว่า “แม่สะแนน” มีเตาสุ่มไฟอยู่ใต้แคร่ ก่อไฟไว้ตลอดวันตลอด



คืน จนถึงวันออกจากกรรม คือออกจากการอยู่ไฟซึ่งจะอยู่ไฟนานหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนบุตร นั่นคือหากคลอดบุตรคนแรกจะอยู่ไฟไม่น้อยกว่า 1 เดือน และจะลดลงตามลำดับ แต่กระนั้นก็ตาม วันจะออกจากอยู่ไฟต้องหาฤกษ์ยามและมีพิธีกรรมอีกด้วย แม่จะต้องทนความร้อนจากกองไฟได้แคร์ให้ เหนือออกโสมกายอยู่ตลอดเวลาถือว่าเป็นการขับเลือดขับลมเสียออกให้หมด ก่อนจะอยู่ไฟนั้นหมอตำแยจะต้องทำพิธี “เสียพิษไฟ” คือฆ่าพิษไฟไม่ให้มาลวกมาเผาร่างกายแม่ลูกอ่อน แม่ลูกอ่อนจะถอดเสื้อเปลือยท่อนบนรับไอร้อน และพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับความร้อนสม่ำเสมอเรียกว่า “ขาง” (อังไฟ) คือ ขางหน้า ขางเต้านม ขางช่องคลอด ขางหน้าท้องในขณะเดียวกันก็พยายามบีบนวดเต้านมเพื่อให้ น้ำนมไหลออกจำนวนมาก การอยู่ไฟได้เชื่อว่าช่วยให้น้ำนมมีมากอีกด้วยอาหารการกินของแม่ลูกอ่อนนั้นส่วนใหญ่กินข้าวกับเกลือหรืออาหารแห้ง เพราะเกรงว่าแม่ลูกอ่อนจะแสลงอาหาร และยังเชื่อว่าหากกินอาหารอื่น ๆ หรืออาหารแสลงจะทำให้มดลูกเข้าอู่ช้า นอกจากนี้แม่ลูกอ่อนจะต้องดื่มน้ำร้อน อาบน้ำร้อนขณะที่อยู่ไฟอีกด้วย น้ำอาบจะมีใบตะไคร้ ใบมะขาม ใบหนาด ใบเป้ง หรือใบเป้งน้อยใส่ต้มรวมกันเป็นน้ำอาบแม่ลูกอ่อน เพราะเชื่อว่าจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว มีน้ำนมมากเมื่ออยู่ไฟครบกำหนด โดยหมอตำนายจะเป็นผู้กำหนดฤกษ์ยามวันที่ออกจากกรรม (อยู่ไฟ) ส่วนใหญ่จะกำหนดจำนวนวันที่จะเป็นมงคล พิธีออกไฟ หรือออกกรรมจะทำพิธีใหญ่โต มีขั้นตอนพิธีกรรมทางไสยศาสตร์อีกมากมายนอกจากภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลแม่และเด็กดังกล่าวข้างต้น ยังมีภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลแม่และเด็กที่มีผู้ศึกษาและรวบรวมไว้ อีก ดังนี้

การนำเด็กแรกเกิดวางที่หลังกระดองผัดข้าว เพราะกระดองเมื่อคว่ำลงจะมีความหยุ่นตัว ประกอบกับเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่อยู่ใกล้ตัวจึงสะดวกใช้ การใช้ผัดข้าวไม่ตัดสายสะดือเด็กแรกเกิด ก็เป็นภูมิปัญญาในการป้องกันโรคบาดทะยักได้ หญิงคลอดลูกแล้วอยู่ไฟ ต้องกินน้ำร้อนนอนไฟ เพื่อให้ความร้อนจากน้ำและไฟช่วยรักษาสุขภาพของแม่ลูกอ่อนให้คืนสู่ปกติเร็วขึ้น การโกนผมไฟหรือตัดจุกเด็ก คืออุบายที่ทำให้ครอบครัวได้มีโอกาสทำบุญใหญ่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับประเพณีการเกิด คือเพลงกล่อม ซึ่งนอกจากแสดงออกถึงความรักของแม่ต่อลูกแล้ว ยังเป็นเครื่องมือของการสร้างความเพลิดเพลินและอุบายในการอบรมสั่งสอนเด็กด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ. 2552 : 258)

พิธีบายศรีสู่ขวัญเป็นประเพณีโบราณของคนไทยแทบทุกภาค โดยเฉพาะภาคอีสาน เชื่อกันว่า ขวัญอยู่ประจำกายของทุกคน และมีหน้าที่ในการพิทักษ์รักษาดูแลประคับประคองชีวิต ถ้าขวัญของผู้ใดอยู่กับตัวผู้นั้นจะมีความสุขกายสบายใจ แต่ถ้าขวัญของผู้ใดหลบลี้หนีหาย ผู้นั้นจะไม่สบายได้ การทำบายศรีสู่ขวัญสามารถกระทำได้หลายโอกาสอาทิ สู่ขวัญเด็กน้อย สู่ขวัญเหียน สู่ขวัญเมื่อออกกรรม สู่ขวัญแขกคนสำคัญที่มาเยือน สู่ขวัญคนป่วย จะทำพิธีโดย พ่อพราหมณ์หรือหมอสู่ขวัญ อุปกรณ์ที่สำคัญในการทำพิธีคือ พานบายศรี หรือพานพาขวัญ นอกจากนี้ยังมีเครื่องบูชาอื่นๆ เช่น ขันบูชา ผ้า 1 ผืน ผ้าแพร 1 วา กระจกเงา น้ำอบ น้ำหอม สร้อย และแหวนของเจ้าของขวัญ เป็นต้นพิธีรับขวัญหรือแจ้งผี (หิงห้อย. 2548 : 28-29)

วิไลวัจส์ กฤษณะภูติ (2551 : 43-44) ได้กล่าวถึง ขะลำ ของชาวอีสานว่า ขะลำ แปลว่าข้อห้าม จด หรือไม่ให้กระทำ เพราะมีความผิด ความเชื่อว่าถ้าทำแล้วจะไม่ดี ไม่งาม ไม่เป็นสิริมงคล ดังนั้นจึงไม่ถือปฏิบัติกันไม่กระทำการ การชะลำเป็นการสะท้อนสภาพสังคมวัฒนธรรมในอดีตได้เช่นกัน ซึ่งจะทำให้ทราบถึงการดำรงชีวิตในอดีตว่าเขาเป็นอย่างไร มีข้อห้าม มีกฎระเบียบอะไรบ้าง ที่ควรทำและไม่ควรทำ ถ้าฝ่าฝืนกฎนั้นๆ จะเป็นอย่างไรการชะลำหรือข้อห้ามนี้ ในสมัยก่อนจะมีการชะ



ลำดับตั้งแต่เกิดจนถึงตาย เริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์การคลอด การเป็นทารก การเลี้ยงลูก เจ็บป่วย การประกอบอาชีพ ตลอดจนการตายดูเหมือนว่ามีชะลាំងนั้นเริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์ เช่น ห้ามหญิงมีครรภ์นั่งขวางประตูหรือบันไดบ้าน เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้คลอดยาก ห้ามหญิงตั้งครรภ์อาบน้ำในเวลากลางคืนดึกตื่น เพราะจะทำให้แผลน้ำ หรือมีน้ำในครรภ์มาก ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินอาหารในหม้อแกง (คาหม้อ) เพราะจะทำให้คลอดยาก เกี่ยวกับอาหารการกิน ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินอาหารประเภทไขมันเพราะจะทำให้คลอดยากเช่นกัน ถ้าต้องการคลอดลูกง่ายก็ให้กินกล้วยน้ำว้าที่ปลูกเสกเมื่อคลอดบุตรแล้ว ก็ให้นารก (สายแห่) ไปฝังไว้ที่ใต้บันไดบ้านแล้วสูมไฟไว้เหนือหลุมฝังรกรนั้น ๆ เพราะเขามีความเชื่อว่าจะทำให้รกแห้งเร็วขึ้น เมื่อรกแห้งเร็วมดลูกจะเข้าอยู่เร็วและจะทำให้สุขภาพแข็งแรงดี บางรายมีความเชื่อว่าจะให้นารกไปฝังไว้ที่จอมปลวกเตี้ย (ปลวกหมูสี) แล้วจะทำให้รกแห้งเร็วขึ้น เพราะปลวกจะซ่อนไข่ให้รกแห้งเร็วชะลាំងเกี่ยวกับอาหารของแม่อยู่ไฟหลังคลอด แม่บางรายกินข้าวกับเกลือและกระเทียม เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ลูกดีมนมแม่ก็ไม่ทำให้ท้องเสีย และอาหารของแม่ลูกอ่อนหลังคลอดไม่เกินปี มักชะลាំងอาหารบางอย่าง เช่น ปลาบู๋ ปลาสวย ปลาโอโจน ปลาตะเพียน ปลากด เป็ดเทศ ไข่ห่าน นกกระทา ผักชะอม สะเดา ใบชะพลู มะรุ้ม เนื้อควาย เนื้อสัตว์ป่า ฯลฯ เพราะมีความเชื่อว่าจะได้รับประทานอาหารดังกล่าวแล้วจะทำให้ป่วยได้ลูกจะเจ็บป่วยได้ด้วย ขณะอยู่ไฟหลังคลอด ไม่ให้ใช้ฟันไม้ประดู่ ไม้จิก ไม้ฮ้าง ไม้ต่อแลน หรือไม้ที่มีกลิ่นฉุนโบราณว่า ไม้จิกออกฮ้อนหลัง ไม้ฮ้างออกฮ้อนหน้า หมายความว่า ถ้าใช้ไม้ฮ้าง ไม้จิกเป็นฟันอยู่ไฟหลังคลอดไม่ดี จะปวดเสบปวดร้อน ตามหน้าตาและหลัง ไม้ที่นิยมทำฟันอยู่ไฟหลังคลอด คือไม้มะค้อ ไม้มะขามป้อม ไม้สะแกสตรีตั้งครรภ์มีข้อห้าม (ชะลាំង) ดังนี้ ห้ามรับประทานไข่ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ทารกในครรภ์มีไขมันมากและไข่จะเกาะตามตัวเด็ก มีกลิ่นเหม็นคาว ทำให้คลอดยาก เกิดอันตรายแก่แม่ได้ห้ามรับประทานอาหารประเภทถั่วลิสง มะพร้าว เชื่อว่าจะทำให้ทารกมีไขมันเกาะตามตัวเด็กอีกเช่นกัน ห้ามรับประทานอาหารจำพวกเนื้อ เพราะจะทำให้เด็กในครรภ์ตัวโตเกินไป และจะคลอดยาก ห้ามรับประทานอาหารประเภทผัก เช่น ผักแว่น เชื่อว่าผักแว่นจะทำให้ทารกเกาะติดหลัง คลอดยาก ตกเลือด อาจถึงอันตรายแก่ชีวิตได้ ห้ามรับประทานอาหารที่เผ็ดมาก เพราะเชื่อว่าจะทำให้ทารกในครรภ์ตาแฉะ คลอดออกมาจะมีผมบาง และศีรษะล้าน ประการสำคัญ ห้ามสตรีตั้งครรภ์เดินรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้เด็กคลอดยาก ชุกชน ไม่เรียบร้อยห้ามอาบน้ำเวลามีดคำ เชื่อว่าจะทำให้มีแผลน้ำ มีน้ำคาล้ำมาก ห้ามนั่งขวางบันได หรือประตู เชื่อว่าเวลาคลอดจะมีของมากันทำให้คลอดยาก ห้ามเขย่งหยิบของจากที่สูง เชื่อว่าจะทำให้สายรกในครรภ์แม่ขาดหลุดได้ ข้อห้ามสำหรับสตรีอยู่ไฟหลังคลอด ห้ามแม่ลูกอ่อน (ระยะอยู่ไฟจนถึง 2-3 เดือน) ดังนี้

1. ห้ามรับประทานผัก เพราะมีความเชื่อว่าผักจะเข้าไปในน่านม ทำให้ทารกที่เกิดมามีดีมนมมารดาแล้วจะมีอุจจาระเป็นสีเขียว ทำให้เด็กท้องเสียได้

2. ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ต่าง ๆ เช่น เนื้อวัว ควายเผือก กระต่าย เป็ดเทศ รวมทั้งปลาประเภทต่างๆ เช่น ปลาชิว สวย ตาแดง ปลานาง ปลาทุ ปลาหมึก เพราะจะทำให้มดลูกลอย (กระบวนขึ้น) ไม่เข้าอยู่เร็ว บางคนจะไม่สบาย วิงเวียน กีบ (คางแข็ง พุดไม่ออก) ถ้ามดลูกไม่แห้งจะทำให้มีลูกได้ง่ายขึ้นและสุขภาพไม่ดี ดังนั้นเวลาอยู่ไฟหลังคลอด จึงให้แม่กินได้แต่เพียงข้าวกับเกลือ มะนาว และกระเทียมเท่านั้นเพราะเชื่อว่าจะทำให้มดลูกแห้งเร็ว



3. ขณะที่อยู่ไฟถ้าลูกไม่สบาย แม่จะต้องดองอาหารประเภทของเปรี้ยว ผลไม้ไก่อหอย หนุ่ ปลาร้าดิบ เพราะเชื่อว่าถ้าแม่รับประทานอาหารพวกนี้แล้ว อาหารจะเข้าไปในน้ำนมทำให้ลูกมีอาการป่วยหนักยิ่งขึ้นเกี่ยวกับข้อห้ามสำหรับสตรีตั้งครรภ์ และอยู่ไฟหลังคลอดข้างต้น เป็นเรื่องของ การบริโภคอาหาร ในข้อห้ามรับประทานไข่ และจำพวกเนื้อสัตว์ เห็นว่าเป็นข้อห้ามที่ขัดต่อการ พัฒนาด้านสุขภาพอนามัยของแม่และเด็กเป็นอย่างยิ่ง แทนที่จะได้รับอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ก็ถูกจำกัดให้แม่อยู่ไฟหลังคลอด รับประทานแต่เพียงข้าวกับเกลือ มะนาว กระเทียมปัจจุบันหมู่บ้าน ซึ่งอยู่ในถิ่นทุรกันดาร ห่างไกลจากสถานอนามัยตำบล ก็ยังมีความเชื่อและถือปฏิบัติเช่นนี้อยู่ ซึ่งสมควรจะได้มีการแก้ไขและพัฒนาต่อไปการห้ามสตรีปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการห้ามอาบ น้ำเวลากลางคืน ห้ามนั่งขวางบันไดและห้ามเขย่งยื้อหยิบของ เห็นว่า ข้อห้ามดังกล่าวจะเป็นกลไกที่จะช่วยพิทักษ์ความปลอดภัย ให้แก่สตรีตั้งครรภ์ ที่ไม่ให้อาบ น้ำเวลากลางคืน เพราะจะทำให้หกล้มได้ นั่งขวางบันไดก็ อาจจะพลัดตกจากบันไดได้ง่าย ๆ ทั้งผู้ตั้งท้องเขย่งหยิบของก็อาจจะพลัดพลั้ง หกล้มได้ง่าย ๆ ผู้เขียนเห็นว่าข้อห้ามสตรีตั้งครรภ์อาบ น้ำเวลากลางคืน และเขย่งหยิบของจากที่สูง แม้จะเป็นข้อห้าม ข้อจำกัดแต่ก็จะไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเสียหายแต่อย่างใด กลับจะเป็นผลดีในแง่ความปลอดภัยเสียอีก โดยสรุป ภูมิปัญญาของชาวบ้าน ด้านสตรีศึกษานี้ มีทั้งกิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนสถานภาพ บทบาทสิทธิ เสรีภาพของสตรี ไม่ว่าด้านเกษตร อุตสาหกรรม ธุรกิจขนาดย่อม ซึ่งจะเป็นผลดีที่จะเอื้อต่อการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพอนามัยของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ วนกิจกรรมที่เป็น การจำกัดสถานภาพ บทบาท สิทธิเสรีภาพของสตรีนั้น บางกิจกรรมก็จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพอนามัย ตัวอย่างเช่น ห้ามสตรีตั้งครรภ์และ สตรีแม่ลูกอ่อน รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆ ดังกล่าว ซึ่งเป็นอาหารจำพวกโปรตีนที่มีประโยชน์ ยิ่งทำให้สตรีเหล่านั้นรับประทานแต่เพียงข้าวกับเกลือและกระเทียม ยิ่งจะเป็นการบั่นทอนสุขภาพ อนามัยของแม่และเด็ก และจะเกิดผลเสียต่อการพัฒนาประเทศได้ แต่มีข้อห้าม (ชะล่า) บางอย่างที่เป็นผลดีต่อสตรีตั้งครรภ์ เช่น ห้ามสตรีตั้งครรภ์อาบ น้ำเวลากลางคืน หรือห้ามเดินรับประทานอาหาร หรือนั่งขวางบันได ฯลฯ พฤติกรรมดังกล่าวจัดว่าเป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของสตรีมีครรภ์ได้ จึงไม่ให้ประพฤติปฏิบัติ

ภาษาและถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับประเพณีการเกิดของไทยอีสาน

เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ (2551 : 35-38) คำที่เกี่ยวข้องกับประเพณีการเกิดของไทยอีสาน มีดังนี้

1. กำไล (ก) หมายถึง อาการไม่สบายที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิดมักเป็นในเด็กแรกเกิด ซึ่งเชื่อว่าเป็นสาเหตุของการตายในเด็กแรกเกิด มี 4 ชนิด คือ กำไลเหลือง คือเด็กมีอาการตัวเหลือง คือ เด็กมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ผอมไม่ยอมโต กำไลเขียว คือ เด็กเกิดมาแล้วมีอาการตัวเขียวหรือร้องไห้จนตัวเขียว กำไล (ร้อง) ให้ คือเด็กร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุและกำไลไฟ (พุพอง) คือเด็กมีตุ่มพุพองขึ้นตามตัว วิธีการรักษากำไล คือการเป่ากำไลโดยหมอผู้มีวิชาวินิจฉัยเด็ก พ่อแม่มักจะพาเด็กไปเป่ากันเอาไว้ตั้งแต่แรกเกิด เรียกว่า “เป่ากัน” ไว้

2. ของรักษา (น) หมายถึง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในภาคอีสาน มีหมอธรรมหรือเจ้าเป็นสื่อ ของรักษามีอำนาจสามารถคุ้มครองรักษาและให้โทษเราได้เด็กแรกเกิดพ่อแม่ต้องพาไปครอบของรักษา หรือมีข้อห้ามบางอย่างตามความเชื่อของผู้เป็นสื่อกลาง หากฝ่าฝืน



เรียกว่า ผิดของรักษา ไม่ทำตามข้อห้ามหรือข้อกำหนดของรักษาที่เราอยู่ด้วยก็จะมีอันเป็นไป เช่น เจ็บป่วย เป็นบ้า หรือตาย

3. ชันห้า ชันดอกไม้ (น) หมายถึง เครื่องบูชาสำหรับเตรียมเพื่อทำพิธีกรรมต่างๆ ทั้งแบบพุทธและพิธีกรรมตามความเชื่ออื่นของชาวอีสาน ประกอบด้วย ดอกไม้ 5 คู่ เทียน 5 คู่ นิยม ใช้ดอกทองพันชั่งเพราะเป็นต้นไม้ที่ปลูกขึ้นง่าย ทนแล้ง มีอยู่ตามบ้านทั่วไปของชุมชนอีสาน

4. ของสูง หมายถึง ฟ้าหรือผีฟ้า มักใช้พูดในพิธีล่ำรักษา

5. ขี้มันหม้อ หมายถึง เขม่าก้นหม้อ นิยมนำมาทาหน้าผากเด็กทารกเมื่อจะออกนอกบ้านครั้งแรก หรืออาจใช้ทาข้าวสำหรับทำให้ดำในพิธีกรรมต่าง ๆ

6. คาย หมายถึง อุปกรณ์ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นเครื่องบูชา และใช้เป็นค่าวิชา ค่าสินเดิม ค่าตอบแทนให้แก่ผู้ทำพิธีหลังจากประกอบพิธีกรรมเสร็จแล้ว สำหรับทำพิธีกรรมต่างๆ ที่ต้องมีคาย เช่น ไหว้ของรักษา ฆ่าทรวง แต่งแก้ หมอลำปาว คายจะแตกต่างกันตามแต่ละพิธีกรรมหรือครูของแต่ละคน โดยมากจะมีดอกไม้ เทียน (ชัน 5) เงิน สูงขึ้นมาจะมีผ้าผืนแพรว่า ถ้าคายหมอลำจะมี ไข่ต้ม บายศรีเล็ก กระจก เป็นต้น มีความเชื่อว่า หากหมอผู้มีวิชาทำพิธีแล้วเรียกคาย (มักเป็นเงิน) สูงกว่าที่ครูกำหนดไว้หมอมพิธีจะกลายเป็นปอบ

7. คอบ หมายถึง ไปบอก กล่าว มักใช้กับสิ่งที่สูงกว่าในความหมายที่ว่าไปขออาศัยบุญบารมีให้คุ้มครองรักษา เช่น คอบของรักษาสำหรับเด็กแรกเกิด

8. คุณ หมายถึง ดี ให้คุณตอบสนองกลับคืนมา เช่น ลูกคุณ หมายถึง ลูกดีมีความกตัญญู

9. จ้ำ หมายถึง ผู้นำในการประกอบพิธีกรรมประจำหมู่บ้าน หรือรักษาจารีตของหมู่บ้าน ตามความเชื่อเรื่องอารักษ์หลักบ้าน สามารถติดต่อกับอาฮักบ้านหรือผีปู่ตา มักเป็นผู้สูงอายุที่เป็นที่เคารพ แต่ละหมู่บ้านจะมีจ้ำอยู่ 1 คน สืบทอดโดยสายเลือดและโดยเสียงทายจากพิธี “เสียงเซียงซ้อง” หรือ เสียงไม้สั้นไม้ยาว เป็นต้น

10. ช่อนขวัญ หมายถึง ช่อน หมายถึง ช้อน ขวัญ หมายถึง ขวัญ คือจิต “ช่อนขวัญ” เป็นพิธีกรรมที่ทำสำหรับผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุรุนแรงจนถึงขั้นบาดเจ็บหรือเสียชีวิตอย่างแรง โดยจะนำเครื่องบูชาสำหรับพิธีกรรมใส่สวิงไปช่อนหรือ ช่อนไปบริเวณที่เกิดเหตุการณ์ แล้วจึงนำเอาขวัญกลับมาให้ผู้ประสบเหตุ

11. ดมดอกไม้ สู้ ส่องดู หมายถึง เป็นพิธีกรรมที่ทำสำหรับการทำนายว่าเด็กที่ไม่สบาย เป็นอะไร มีสาเหตุจากอะไร โดยพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่จะเตรียมขันดอกไม้หาหมอมพิธีซึ่งอาจเป็นหมอธรรมที่ได้กคนนั้นไปผูกแขนด้วย หรือหมอดูที่มีชื่อเสียง

12. เดือนเย็น หมายถึง ระยะเวลาหลังจากแม่ออกไฟหรือ เมื่อเด็กอายุประมาณเดือนครึ่ง หรือตั้งแต่อายุ 1 เดือนเป็นต้นไปแต่ไม่เกิน 2 เดือน นิยมตัดผมไฟให้เด็กในช่วงนี้

13. เกท หมายถึง แต่งตัว เช่น ผู้หญิงคนนี้ชอบเกท หมายถึง ผู้หญิงคนนี้ชอบแต่งตัว ไม่นิยมใช้แล้ว

14. ธรรม หมอธรรม หมายถึง ผู้รักษาธรรม มักทำพิธีผูกแขนหรือเป่ากระหม่อมให้เด็ก หรือคนทั่วไปอยู่ดีมีสุข ถ้าใครมีวิชาแก่กล้าอาจรักษาคนที่ผีหรือปอบเข้าสิงได้



15. เป็นนำแนว หมายถึง เป็นเหมือนต้นตระกูล ความหมายเดียวกับ “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” ถ้าพ่อแม่เด็กเป็นอย่างไร เด็กก็จะเป็นเช่นนั้น เช่น พ่อเลี้ยงยากเด็กก็จะเลี้ยงยากเหมือนพ่อ ในที่นี้มักใช้ในความหมายเชิงลบ

16. ผญา หมายถึง คำกลอนภาษาอีสาน ปรัชญา คำสอนในวัฒนธรรมที่ใช้พูดกล่าวในสมัยโบราณ ปัจจุบันยังพบใช้อยู่บ้างไม่มากในพิธีกรรมต่าง ๆ หรือการพูดสั่งสอนและพูดประโลมปัญญาของคนเฒ่าคนแก่

17. ผีฟ้า หมายถึง ผีที่อยู่บนฟ้า ตามความเชื่อเกี่ยวกับของรักษา หมายถึง ผีที่อยู่คุ้มครองรักษาคนที่นับถือหรืออาจให้โทษทำให้เจ็บป่วยได้ การรักษาการเจ็บป่วยตามความเชื่อนี้ต้องให้หมอผีฟ้ามาลารักษา

18. แม่เก่าแม่หลัง หมายถึง แม่ชื้อ แม่ในชาติอดีต

19. ลงช่วง หมายถึง การชุมนุมกันในบริเวณลานดินกว้างเพื่อจัดกิจกรรมของกลุ่มในเวลากลางคืน เช่น การลงช่วงของหนุ่มสาวในสมัยก่อน หมายถึง สาว ๆ รวมกลุ่มกันทำงาน เช่นฝ้ายเพื่อรอให้หนุ่ม ๆ มาพบปะพูดคุยอาจชุมนุมกันที่บริเวณลานบ้านของคนใดคนหนึ่งหรือลานศูนย์รวมของหมู่บ้าน แต่ในที่นี้หมายถึงการรวม “ลงช่วง” หรือการรวมกลุ่มของคนที่เป็น “ผีฟ้า” หมายถึง ได้รับการรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยการรำผีฟ้าหรือเรียกว่า “อยู่กับฟ้า” หรือพ่อแม่อยู่กับฟ้าแล้วอยากให้ลูกอยู่ด้วยคนที่อยู่กับฟ้า จะต้องมาร่วมในพิธีต้องนำของบูชาซึ่งแต่ทำเป็นพุ่มดอกไม้ มีพิธีบูชาครูผีฟ้าและการรดน้ำขอขมาจากหมอผีฟ้าที่อาวุโสที่สุด ตกเย็นเป็นการฟ้อนรำอย่างสนุกสนานก่อนจะแยกย้ายกันกลับ ในแต่ละปีทุกคนที่อยู่กับฟ้าต้องนำของไปร่วมในพิธีไม่ให้ขาดไมเช่นนั้นถือว่าเป็นการละเลยหรือผิดของรักษา อาจมีอันเป็นไปได้

20. ลำปาว ลำ หมายถึง หมอลำ ปาว หมายถึง รักษา ลำปาว หมายถึง หมอลำรักษาโรค มีหลายประเภท เช่น หมอลำทรง หมอลำเทียม และหมอลำผีฟ้า

21. สิ่งเด็กหรือผอกเด็ก หมายถึง เป็นพิธีกรรมสำหรับเด็กแรกเกิด เพื่อต้องการเป็นสมาชิกใหม่ การมีชีวิตใหม่ แต่เดิมทำหลังจากที่อาบน้ำให้เด็กเสร็จ ปัจจุบันทำหลังจากที่พาเด็กกลับมาจากโรงพยาบาล การพูดเพื่อให้เด็กเป็นไปตามที่ต้องการเช่น พิธีสิ่งดังหรือร้อนกระดิ่ง ซึ่งจะมีคำสึงว่า “จู้ฮุกกู คันแมนลูกสุ เอาไปมีอนี้กายมีอนี้ เมื่อหน้าลูกกู” แล้วส่งเสียงจ๊ะ! ดัง ๆ ใกล้เด็กเพื่อให้เด็กตกใจหมายความว่า ถ้าเด็กเป็นลูกของสุ (ผีหรือแม่เก่าแม่หลัง) ให้มาเอาชีวิตเด็กไปในวันนี้ หากเกินวันนี้เด็กจะกลายเป็นลูกของกู (พ่อแม่ปัจจุบัน) บ้างก็ว่า สิ่งในที่นี้หมายถึง การร่อนและกระแทกกระดิ่งใส่กรอบประตูและพื้น หลังจากกล่าวคำ “สึง” แล้ว แต่น่าจะหมายถึงการพูดเพื่อให้เป็นไปตามที่ต้องการมากกว่า เพราะ คำว่า “สึง” หมายถึง คำที่บอกว่าอยากให้เด็กเป็นในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ เช่นสึงหลานว่า (พูดกับหลานว่า) “โตขึ้นเป็นตำรวจนะ โตขึ้นเก่ง ๆ นะ” เป็นต้น

22. อยู่กับฟ้า หมายถึง อยู่กับของรักษาที่เชื่อว่าสิ่งที่คุ้มครองคือผีบนท้องฟ้าการรักษาอาการเจ็บป่วย คือ การให้หมอผีฟ้ามารักษา

23. อารักษ์ หลักบ้าน หมายถึง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุ้มครองรักษาหมู่บ้าน มักมีเสาหลักหรืออาจจะมีศาลาหรือศาลเล็กๆ สร้างอยู่กลางหมู่บ้าน (เช่นเดียวกับความเชื่อเรื่องศาลหลักเมือง) มีการทำบุญหรือพิธีกรรมต่าง ๆ ในแต่ละปีตามความเชื่อของแต่ละหมู่บ้าน เช่น บุญเบิกบ้าน หรือบุญชำระตามฮีตสิบสอง ทุกวันพระจำบ้านจะนำดอกไม้บูชาเสมอ



24. ฆ่าทรง หมายถึง พิธีกรรมที่กำกับหญิงที่คิดว่า “ทรง” (ไฟที่หน้าอก) แล้วจะเป็นเสนียดหรือไม่ดีต่อตัวหญิงเอง หรือลูก เช่น มีลูกยาก ลูกไม่กินนม เป็นต้น

25. ปลงคาย หมายถึง นอกจากจะเตรียมคายไปสำหรับในการทำพิธีแล้ว ในกรณีที่ต้องการยกเลิกพิธีกรรมที่เคยทำเป็นประจำต้องมีการ “ปลงคาย” คือ การนำเครื่องคายไปมอบให้แก่ผู้ที่เคยมาทำพิธีให้ เพื่อบอกกล่าวว่าจะขอไม่ทำพิธีนี้อีกแล้ว เช่น เมื่อพาเด็กไปฝากกับหมอธรรมและมีข้อห้ามต่าง ๆ มากมาย เช่น ห้ามตีเด็ก

26. บ่แมนแนว หมายถึง สิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำ แล้วจะเกิดความเสียหายหรือผิดธรรมเนียม ผิดจากแนวทางที่ยึดถือปฏิบัติของชุมชน

27. ผิดเด็ก หมายถึง สิ่งเด็ก

28. หอพระธรรม หมายถึง ศาลาหรือหอเล็ก ๆ ที่อยู่กลางบ้านสำหรับเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ต้องทำพิธีเลี้ยงทุกปีในฮีตเดือนเจ็ดเรียกบุญชำระ หรือเมื่อคนที่เข้ามาอยู่ในหมู่บ้านหรือเกิดใหม่ ผู้ใหญ่ในบ้านต้องนำขันดอกไม้ไปแจ่มเรียกว่าไปอยู่กับหอพระธรรม

29. ฮู้ หมายถึง รู้ เป็นคนดี ไม่ช่น ไม่ดื้อ กตัญญูรู้คุณ สำหรับเด็กใช้กับเด็กที่ไม่ร้อง ไม่กวน และมีพัฒนาการเร็ว เรียกว่า “ฮู้จักความเร็ว” แปลว่า มีพัฒนาการทางสมองเร็ว

คุณช่วย ปิยวิทย์ (2542 : 60 - 62) ได้เรียบเรียงเกี่ยวกับการดูแลแม่และเด็กของจังหวัดนครราชสีมาหรือโคราช ไว้ในสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคอีสาน เล่ม 2 ว่า บรรพบุรุษของชาวโคราช ได้สร้างแบบแผนเกี่ยวกับชีวิตอันเป็นประเพณีที่สืบทอดต่อกันมาจนเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติที่เป็นลักษณะเฉพาะถิ่น จนกระทั่งยึดถือเป็นประเพณีของชาวโคราชในที่สุด ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของชาวโคราชมีหลายอย่าง ประเพณีการเกิดเมื่อหญิงใดทราบว่าจะตั้งครรภ์ จะต้องระมัดระวังตนเอง ญาติผู้ใหญ่จะดูแลให้หญิงที่ตั้งครรภ์นั้นปฏิบัติตน เรียกว่า กรรม (ระมัดระวังและปฏิบัติ) กิจกรรมบางอย่างเช่น ไม่ยืมคานหัวบันได (ยืมบริเวณบันไดขึ้นบ้าน) ไม่ทำบาป เป็นต้น ให้ทำบุญคิดแต่สิ่งที่ดี และปฏิบัติ งานในอาชีพของตนไปตามปกติจนกว่าจะคลอด ซึ่งเชื่อกันว่า “สาวมานเก่า เก๋มานซิบ” หมายถึง ท้องสาวเก่าเดือน ท้องหญิงอายุมาก สิบเดือน เมื่อท้องเข้าเดือนที่เก้าหรือเดือนที่สิบ สามหรือหญิงหม้าย ญาติฝ่ายหญิงจะเตรียมพื้สำหรับการอยู่ไฟ ไม่พื้ที่นิยมนำมาอยู่ไฟ มีไม้ 7 ชนิด คือ ไม้สะแก ไม้มะขาม ไม้พิมาน ไม้ระเวียง ไม้ตะครอง ไม้พระยา ย่า และไม้เกาะไก่ จะตัดไม้เหล่านี้เป็นท่อน ๆ นำมาตั้งกองรวม โดยตั้งพื้ทุกต้นเป็นกระโจมไว้บริเวณที่มีแดดส่องทั้งวัน และปลอดภัยคนหรือสัตว์ มักใช้หนามเกาะไก่วางบนกองพื้เพื่อกันไก่บินไปเกาะ เมื่อแม่เจ็บท้อง จะไปตามหมอด้ายประจำหมู่บ้าน เมื่อหมอด้ายมาถึง จะทำกรวยกันแหลมใส่หมาก 1 คำ แล้วยกกรวยกันแหลมขึ้นพนมมือแล้วกล่าวคำว่า “เจ้าข้า (ข้า) นางจื๋อออกลูก คุณครูบาอาจารย์สิ่งซัด (ศักดิ์สิทธิ์) ขอให้นางออกคล่องละบ่อง อย่าให้มันคัด (ขัด) มันขวง (ขวาง) อยู่” แล้วยกกรวยกันแหลมขึ้นจบศีระะ เอากรวยกันแหลมเสียบในขันข้าวสาร แล้ววางไว้ที่เหมาะสมบริเวณห้องคลอด จะบอกให้ญาติไปถือบองพื้ให้กระโจมล้ม โดยถือเคล็ดว่าบองพื้ที่จะใช้อยู่ไฟแตกกระจายแล้วจะออกลูกง่าย ส่วนหมอด้ายจะมาดูแลแม่ที่เจ็บท้องอยู่โดยคลำท้องก็จะทราบว่าเป็นเด็กใกล้คลอดหรือยัง แล้วช่วยข่ม (ยกท้องเพื่อช่วยให้เด็กหันศีรษะ) และเมื่อคลอดแล้วจะมีพิธีกรรมดังนี้



1. การอยู่ไฟ

เมื่อเด็กคลอด จะต้องจำเวลาดกฟาก วัน เดือน ปีให้แม่น เพราะเกี่ยวข้องกับฤกษ์ยามที่จะเกี่ยวข้องกับเด็กนั้นตลอดชีวิต หมอตำแยจะมัดสายสะดือให้แน่นด้วยด้ายสามเปลาะ เนื้อสะดือประมาณ 1-2 องคุลี แล้วตัดด้วยผิวไม้ไผ่ หลังจากนั้นอาบน้ำให้เด็กทาด้วยขมิ้น แล้วห่อเด็กด้วยผ้าสะอาด เอาวางไว้บนกระดังง์ผัดข้าว แล้วร่อนกระดังง์พร้อมกับกล่าวคำว่า “สามวันลูกผีสี่วันลูกคน” แล้ววางกระดังง์บนพื้นเบาๆ 3 ครั้ง เด็กจะร้องแล้วเอาขวดน้ำ สมุดหนังสือสำหรับเด็กขาย หรือเข็มด้ายสำหรับเด็กหญิงมาวางไว้ข้างเด็ก จากนั้นจะสลักรกให้แม่กรณีที่รกไม่ตกตามเด็กออกมา เสร็จแล้วจะปิดกันเตาเชิงกรานด้วยต้นกล้วยเป็นรูปสี่เหลี่ยม เอาดินมากองในเชิงกราน ก่อไฟด้วยฟืนที่เตรียมไว้ โยหมอน้ำร้อนเหนือเตาไฟ วางกระดานอยู่ไฟข้างเชิงกรานแล้วเชิญพ่อใหญ่ (ชายสูงอายุที่เป็นพ่อหรือญาติ) มาดับพิษไฟ ด้วยการเสกข้าวสารกับเกลือแล้วเคี้ยวข้าวสารกับเกลือพ่นที่เตาไฟ และแม่ลูกอ่อน แล้วอยู่ไฟ 5 7 9 11 13 15 ค่ำ แล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละคนเมื่อแม่ขึ้นกระดานไฟแล้ว ญาติ ๆ จะอยู่เป็นเพื่อนเพื่อความอบอุ่น หญิงอยู่ไฟจะกินน้ำร้อนในชามเหลี่ยม (ชามตราไก่) ให้ได้มากที่สุด อาหารกินได้เฉพาะ ข้าวสวย หรือข้าวเปียก (ข้าวต้ม) กับเกลือหรือปลาช่อนย่างแห้ง และอาบน้ำร้อน การขับถ่ายจะถ่ายลงหลุมที่ขุดไว้ใต้ถุนเรือนเอาหนามเกาไก่ หนามตะครอง มาปิดปากหลุมไว้ โบราณเชื่อว่ากันผีกระสือจะมากินน้ำอาบก็จะไหลลงหลุมนี้เช่นกันขณะอยู่ไฟชาวบ้านที่เป็นหญิงทั่วไปจะถือเป็นหน้าที่ที่จะมาเยี่ยมโดยไม่ต้องบอกกล่าว เรียกว่าไปดูกัน เป็นการมาถามข่าวเรื่องการคลอด ทำให้หญิงนั้นมีขวัญกำลังใจ และเป็นกระบวนการสร้างความสามัคคีของชาวบ้านได้อย่างดี เมื่ออยู่ไฟครบ 3 วัน แล้วจะทับท้องด้วยก้อนหินเผาไฟซึ่งแต่ละหมู่บ้านอาจจะมีอยู่เพียง 1-2 ก้อน จะยืมกันได้ การทับท้องจะทับทุกเช้าจนกว่าจะออกไฟ เพื่อให้ขุน (มดลูก) แห้งเร็ว ก่อนวางก้อนหินจะวางใบมะขามต้มน้ำร้อนที่ท้องก่อน

2. การออกไฟ

วันออกไฟ จะออกไฟหลังพระบิณฑบาตแล้ว หมอตำแยจะมาทำพิธีดับพิษไฟแล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าหญิงอยู่ไฟเป็นเสร็จพิธี แล้วรื้อเชิงกรานกวาดดินลงใต้ถุนให้กลับหลุมถ่ายหลังจากนั้นไม่เกิน 3 วันจะต้องไปส่งคะลาย (ค่าครู) หมอตำแย คะลายประกอบด้วยข้าวสาร 1 ชัน กรวยกันแหลม 1 อันใส่หมากพลู บุหรี่ ดอกไม้ ฐูป เทียน เงินค่าคะลาย 6 บาท ที่บ้านหมอตำแยเป็นเสร็จพิธีการอยู่ไฟเมื่อออกไฟแล้วแม่อีกจะเลี้ยงดูลูกด้วยความทะนุถนอม เด็กบางรายอาจเป็นตะพัน (บาดทะยัก) ซึ่งมีหลายลักษณะ คือ ร้องไห้จ้าตัวแข็งดำ เรียก ตะพันหิน ถ้าตัวแดงแข็งขาเหยียดเรียกตะพันไฟ ต้องไปหาหมอเป่าตะพันซึ่งจะมีอยู่ประจำหมู่บ้าน จะเป่าอยู่ 3 วัน คือ ทุกเย็น เด็กจะหายจากตะพัน การตั้งชื่อลูก แล้วแต่ความพอใจของพ่อแม่ จะโกนผมป่า (ผมไฟ) เมื่อเด็กอายุได้ 1 เดือน บางคนพ่อแม่จะไว้จุกให้ แล้วพอกกระหม่อมด้วยขมิ้นผสมหัวหอมทุกวัน

Cunningham, Mac Donald และ Gant (ปราณี พงศ์ไพบุลย์. 2550 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Cunningham, Mac Donald and Gant. 1989) กล่าวว่าระยะหลังคลอด หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่หลังคลอดจนถึง 6 สัปดาห์ เป็นช่วงที่กายวิภาคของอวัยวะสืบพันธุ์กลับเข้าสู่สภาวะปกติเหมือนขณะไม่ตั้งครรภ์ และรวมถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรของปากมดลูกช่องคลอด ผิวยับ นอกจากนี้ยังรวมถึงการเริ่มมีการตกไข่ของหญิงที่ไม่ได้ให้นมตนเองแก่ทารกด้วย



ปราณี พงศ์ไพบูลย์ (2550 : 12-13) กล่าวถึงความสำคัญของระยะหลังคลอดว่าเป็นภาวะสำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของหญิงระยะหลังคลอด ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ซึ่งนับว่าเป็นภาวะวิกฤต ทั้งนี้เพราะหญิงระยะหลังคลอดต้องดึงพลังงานในตัวเองมาใช้อย่างมากมาย เพื่อเผชิญปัญหาและแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ตนเองได้รับความเจ็บปวด เช่นปวดมดลูก แผลฝีเย็บ ริดสีดวง ทวาร หรือเจ็บจากหัวนมแตก ซึ่งจะต้องได้รับการดูแลให้สามารถพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ เพื่อไม่ให้นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าจนกลายเป็นภาวะโรคจิตหลังคลอดนอกจากนี้ถ้าหญิงระยะหลังคลอดใช้กำลังมากเกินไป เช่น ต้องตักน้ำ ทิ้งน้ำ แยกหมอนของหนัก ๆ ออกกำลังกายทำรุนแรงและหักโหมมีผลให้แผลในโพรงมดลูกหายช้า มดลูกเข้าอู่ช้า ซึ่งนำไปสู่การตกเลือดจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ และยังทำให้เอ็นยึดข้อต่อ เอ็นยึดอวัยวะในอุ้งเชิงกรานซึ่งยืดขยายมากขณะตั้งครรภ์ ไม่กลับคืนสู่สภาพเดิม เป็นผลให้เกิดอาการเจ็บปวดตามข้อต่อทั่วร่างกาย และอวัยวะในอุ้งเชิงกรานเคลื่อนต่ำลงมาที่บริเวณปากช่องคลอด ทำให้เกิดความไม่สุขสบายในชีวิตประจำวันตลอดไปยิ่งไปกว่านั้นหญิงระยะหลังคลอด ต้องรู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง เพื่อไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนด้านร่างกายตามมา เช่น เกิดการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก ในด้านบทบาทและสัมพันธภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงที่เพิ่งมีบุตรคนแรก และยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูทารกมาก่อนจะต้องเผชิญกับความจริงในการรับบทบาทการเป็นมารดา ซึ่งหมายถึงต้องแสดงความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตร สร้างสัมพันธภาพกับบุตร เรียนรู้พฤติกรรมที่บุตรแสดงออกมาเพื่อปรับตัว ปรับเวลาให้เข้ากับแบบแผนความเป็นอยู่ของบุตร สำหรับหญิงระยะหลังคลอดที่มีบุตรมาก่อนก็ต้องปรับตัวปรับเวลาให้เข้ากับบุตรคนโตหรือสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในบ้าน นอกจากนี้ยังต้องคงสภาพบทบาทหน้าที่เดิมด้วย คือการเป็นภรรยาที่ดี ต้องปรับตัว ปรับเวลาให้เข้ากับสามี ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้หญิงระยะหลังคลอดประสบความสำเร็จเมื่อเผชิญกับความเครียดก็คือ การช่วยเหลือสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะสามีจะเป็นตัวจักรสำคัญ หรืออาจเป็นเครือญาติ เพื่อน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพในหน่วยหลังคลอด เพื่อช่วยให้เกิดความปลอดภัยทั้งหญิงระยะหลังคลอดและบุตร ทำให้สามารถดำรงชีวิตในครอบครัวได้ตามปกติ

Bobak และ Jensen (ปราณี พงศ์ไพบูลย์. 2550 : 39 ; อ้างอิงมาจาก Bobak and Jensen. 1991) กล่าวว่า หญิงระยะหลังคลอดส่วนมากที่คลอดปกติทางช่องคลอดจะไม่ได้รับยาแก้ปวด (Analgesics) ยาสลบ (Anesthesia) หรือยาชาเข้าทางไขสันหลัง ดังนั้นหลังคลอดจะมีความรู้สึกรับรู้และความสามารถในการเคลื่อนไหว (Sensory-motor Function) และระดับความรู้สึกตัวเป็นปกติ การเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System) ที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์เช่น อาการบวมและเจ็บตามข้อนิ้วมือก็จะหายไป ทั้งนี้ เพราะหลังคลอดมีการกำจัดน้ำออกทางปัสสาวะจำนวนมาก ส่งผลให้ไม่มีภาวะบวมที่จะไปกดเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ส่วนปลายแขน ซึ่งทำหน้าที่ข้อนิ้วมือ งอและกางนิ้วหัวแม่มือ จึงทำให้อาการเจ็บตามข้อนิ้วมือหายไป ร้อยละ 5 ของหญิงขณะตั้งครรภ์ จะมีความรู้สึกไม่สุขสบาย จากอาการปลายนิ้วชา ซึ่งอาการนี้จะหายไปในช่วงหลังคลอดเช่นกัน แต่หญิงระยะหลังคลอดยังคง ยกของหนักๆ หรืออุ้มบุตรบ่อยครั้ง ก็จะทำให้มีอาการปลายนิ้วชา ไม่ดีขึ้นหรืออาจจะเลวลง อาการปวดศีรษะหลังคลอด อาจเกิดจากมีภาวะเครียด ส่วนปฏิกิริยาสะท้อนของเอ็นบริเวณแขนขา อยู่ในระหว่าง 1+ หรือ 2+ ซึ่งแสดงว่าการทำงานของระบบประสาทยังอยู่ในภาวะปกติ



Danforth และ Scott (ปราณี พงศ์ไพบูลย์. 2550 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Danforth and Scott. 1986) กล่าวว่าในหญิงที่ให้น้ำนมตนเองแก่บุตรพบว่า ร้อยละ 80 จะมีประจำเดือนมาครั้งแรกหลังคลอดเป็นแบบไม่มีไข่ตก ร้อยละ 15 มีประจำเดือนมาครั้งแรกภายใน 6 สัปดาห์ ร้อยละ 45 มีประจำเดือนมาครั้งแรกภายใน 12 สัปดาห์ ส่วนหญิงที่ไม่ได้เลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมตนเองพบว่าร้อยละ 50 จะมีประจำเดือนมาครั้งแรกหลังคลอดเป็นแบบมีไข่ตก (Ovulatory cycle) ร้อยละ 40 มีประจำเดือนมาครั้งแรกภายใน 6 สัปดาห์ ร้อยละ 65 มีประจำเดือนมาครั้งแรกใน 12 สัปดาห์และร้อยละ 90 มีประจำเดือนมาครั้งแรก ภายใน 24 สัปดาห์

สุทธิวิธส์ คำภา (2555 : เว็บไซต์) กล่าวว่าแม่หลังคลอด ควรกินกระเจียบเขียวเพื่อสมานแผลภายใน กินขมิ้นชันเป็นประจำช่วยขับน้ำนมและสมานแผลภายใน กินน้ำกระชายเพื่อขับน้ำคาวปลา ผู้หญิงตั้งครรภ์ก็กินขมิ้นชันตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องจนคลอดลูก เมื่อให้นมลูกก็กินขมิ้นชันต่อเนื่องได้ ขมิ้นชันและกระเจียบเขียวช่วยสมานแผลภายในหลังคลอดให้หายเร็วขึ้น และยังช่วยขับพยาธิได้ เมื่อให้นมลูกก็ควรกินขมิ้นชันด้วย ขมิ้นชันก็จะส่งไปถึงลูกที่กินนมแม่ ไปบำรุงโดยมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ มีวิตามิน เอ, ซี, อี ช่วยให้กระเพาะแข็งแรงลำไส้ใหญ่แข็งแรง ขับถ่ายดี ระบบย่อยดี ท้องไม่ผูก ผิวพรรณดี เด็กจะอารมณ์ดี ฉลาดเจนโต ส่วนเด็กที่ระบบย่อยไม่ดี ขับถ่ายไม่ดี ท้องจะอืด ท้องเฟ้อ ร้องไห้เก่ง ผิวพรรณไม่สวยเป็นภูมิแพ้อย

สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล (2552 : 5) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอยู่ไฟ วิธีการอยู่ไฟหลังคลอด ความเชื่อเกี่ยวกับการอยู่ไฟ ความเชื่อและการปฏิบัติเรื่องอาหารในระหว่างอยู่ไฟ สุขภาพแม่และเด็ก หลังการอยู่ไฟ ผลการวิจัยพบว่า หญิงหลังคลอดทุกคนต้องอยู่ไฟ เนื่องจากสาเหตุ 2 ประการ คือ ประการแรก เชื่อและปฏิบัติตามคนเฒ่าคนแก่ที่บอกว่า หญิงหลังคลอดคือ คนป่วยที่ต้องพักฟื้นให้มาก และเป็นระยะเวลานานจึงจะมีร่างกายที่แข็งแรงเพราะการได้อยู่ไฟนั้นเป็นทำให้หญิงหลังคลอดได้พักจริง ๆ อีกประการหนึ่งเนื่องจากเคยเห็นหญิงหลังคลอดคนอื่นในหมู่บ้าน เมื่ออยู่ไฟแล้วสุขภาพแข็งแรง อายุยืน ไม่เจ็บป่วย โดยเฉพาะการกินอาหารไม่ผิดในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่หญิงหลังคลอดอยู่ไฟแบบกรรมร้อน คือการนอนผิงไฟบนแม่สะแนหรือแคร่ไม้ไผ่ จำนวนวันที่อยู่ไฟ หญิงคลอดบุตรคนแรกจะอยู่ไฟนานกว่าหญิงคลอดบุตรคนที่ สองขึ้นไป แต่ไม่เกิน 7 วัน ก่อนเข้าอยู่ไฟจะมีพิธีก่อนอยู่ไฟ ในระหว่างการอยู่ไฟจะต้องอาบน้ำร้อน น้ำที่ใช้อาบส่วนใหญ่จะใส่สมุนไพรลงไปด้วย เชื่อว่าทำให้เลือดไหลเวียนดีและแก้อาการฟกช้ำ นอกจากนี้หญิงหลังคลอดทุกคนจะล้าง (ผิง) หน้าขวางเต้านม ปับนวดเต้านมและล้างช่องคลอด โดยเชื่อว่าการล้างหน้าจะทำให้หน้าสวย ไม่มีผื่น หน้าไม่ดำ การล้างเต้านมและปับนวดเต้านม ทำให้ก้อนแบ่งในเต้านมแตก มีน้ำนมมากและทำให้น้ำนมสุก เด็กดูดนมแล้วจะไม่ทำให้เกิดอาการท้องเสีย การล้างช่องคลอดจะทำให้แผลแห้งเร็ว เลือดเก่าที่ค้างอยู่จะหมดไป เมื่ออยู่ไฟครบกำหนดจะมีพิธีออกไฟในตอนเช้ามือก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เชื่อว่าทำให้ผู้อยู่ไฟอยู่เย็นเป็นสุขเหมือนอากาศตอนเช้า การกินอาหารในระหว่างอยู่ไฟ ส่วนใหญ่กินอาหารแห้งไม่กินอาหารเป็นน้ำ โดยเชื่อว่ากินอาหารแห้งจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ส่วนน้ำจะกินน้ำร้อนและกินยาที่ได้จากสถานที่คลอดและยาแผนโบราณที่ซื้อจากตลาด และจากหมอยาที่นำมาขาย ในหมู่บ้าน เด็กที่คลอดออกมาส่วนใหญ่จะผูกข้อมือและเป่ากระหม่อม สุขภาพของแม่ระหว่างอยู่ไฟแข็งแรงดี ไม่มีอาการผิดปกติ ส่วนใหญ่พอใจที่ได้อยู่ไฟเพราะรู้สึกอบอุ่นมีคนคอยดูแลใกล้ชิด สุขภาพของเด็กหลังอยู่ไฟแข็งแรงดี ไม่มีอาการผิดปกติเช่นเดียวกัน



กิงสุรางค์ (2545 : 52) กล่าวถึงการอยู่ไฟว่า การอยู่ไฟเป็นวิธียุค “แม่หลังคลอด” ของคนไทยโบราณ นับเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านไทยที่ทำกันมานานจากอดีตถึงปัจจุบันเชื่อว่า แม่ที่คลอดลูกถ้าได้ผ่านการอยู่ไฟแล้วจะมีสุขภาพดีดังเดิม ในปัจจุบันหลังจากที่แม่คลอดลูกแล้วจะพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลอีกสักพักหนึ่งก่อนที่จะกลับไปพักผ่อนที่บ้าน ช่วงเวลาที่แม่พักผ่อนนี้ ในสมัยโบราณ ผู้หญิงจะทำการอยู่ไฟเพื่อเป็นการดูแลตัวเองระยะเวลาทั้งหมดตกอยู่ที่สามเดือน วิธีการอยู่ไฟในสมัยโบราณเริ่มหลังจากคลอดลูกเสร็จแล้ว แม่ต้องชำระร่างกายให้สะอาดจากนั้น “หมอตำแย” จะพาไปนอนบนแคร่ไม้ไผ่สาเหตุที่ต้องใช้แคร่ไม้ไผ่เพราะไม้ไผ่จะมีช่องที่ไฟสามารถลอดผ่านได้ ใต้แคร่จะมีสังกะสีที่ก่อเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าข้างในจะมีดินและถ่านที่ก่อไฟเรียบร้อยแล้ว ระยะเวลาการอยู่ไฟสำหรับลูกคนแรกจะใช้เวลาหนึ่งเดือนครึ่ง และลดหลั่นกันลงไปเรื่อย ๆ เมื่อคลอดลูกคนถัดไปทั้งนี้ การอยู่ไฟต้องควบคู่ไปกับการเข้ากระโจมด้วย โดยวิธีเข้ากระโจมนั้น ผู้เข้าจะต้องทำขี้ผึ้งกับไพลก่อน ในกระโจมจะมีน้ำปิ้งใหญ่ ตั้งอยู่บนไฟที่ร้อน บริเวณนั้นจะมีไม้ไผ่สำหรับคนนำในปิ้งหนึ่งตำผู้เข้ากระโจมจะต้องคอยคนให้ไอน้ำจากน้ำในปิ้งปะทะกับตัว จนน้ำหมดไอน้ำ หลังจากนั้น ก็นำน้ำปิ้งนี้ไปอาบอีกขั้นตอนหนึ่งสำหรับการเข้ากระโจมจะใช้เวลา 7 วัน อาหารการกินจะเป็นของร้อนทั้งหมดรวมถึงการถือเคล็ดอย่างหนึ่งก็คือ “ของร้อน” ที่แม่ทานนั้นห้ามมีการทักว่า “ร้อน” เพราะถ้าทักจะมีผลกับแม่ เช่น ลื่นพอง ตัวพอง เป็นต้น นั่นเป็นความเชื่อของคนโบราณ อาหารที่คุณแม่จะรับประทานในช่วงแรกคือ ข้าวปิ้งโขลกกับเกลือ รสชาติจะเค็มมาก หลังจากนั้นก็จะรับประทานอาหารที่บำรุงร่างกายคุณแม่ เช่น แกงเลียง ปลาช่อนตากแห้ง ส่วนผักที่ต้องห้ามก็คือ ชะอมผลดีของการอยู่ไฟและเข้ากระโจมก็คือ ทำให้ร่างกายดี มดลูกเข้าอู่ไว ไม่เจ็บมดลูก มดลูกแข็งแรง ทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล สร้างภูมิต้านทานร่างกายให้ดีขึ้น การอยู่ไฟถึงแม้จะเป็นกรรมวิธีโบราณ แต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับและทำกันอย่างแพร่หลายในสังคมชนบท และสำหรับสังคมในเมืองก็พอจะมีอยู่บ้าง แต่ด้วยความรีบเร่งของชีวิตประจำวันทำให้ไม่สามารถทำตามขั้นตอนทั้งหมดได้ จะอย่างไรก็ดี หลังจากที่คุณแม่คลอดลูกแล้วก็ควรจะใช้เวลาดูแลตัวเองบ้างเพราะร่างกายของถูกใช้งานทุกวัน ยิ่งถ้ามีลูกแล้วเราก็ต้องคอยดูแลลูกน้อยของเราด้วย ร่างกายของคุณแม่จึงจะต้องแข็งแรงอยู่เสมอ คุณแม่อาจจะไม่ต้องพึ่งพาวิธีการโบราณอันเนื่องมาจากความจำเป็นหลายอย่างเพราะปัจจุบันตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ได้มีการจัดบริการพร้อมกับให้คำแนะนำกับคุณแม่อยู่แล้ว

การดูแลหลังคลอดแบบแผนไทยนี้ จะเริ่มทำตั้งแต่มารดาหลังคลอดออกจากโรงพยาบาล ซึ่งขั้นตอนการเตรียมไม่ยุ่งยาก อุปกรณ์ต่าง ๆ สามารถหาได้ในบ้านหรือในชุมชนเอง ขึ้นอยู่กับการเลือกใช้วิธีการดูแลหลังคลอดแบบแผนไทย โดยมารดาหลังคลอด 1 คน อาจจะใช้เพียง 1-2 วิธีเท่านั้น ดังต่อไปนี้ (ชนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล 2550 : เว็บไซต์)

1. การอบสมุนไพร การอบสมุนไพรไทยหลังการคลอด เป็นวิธีการที่จะทำให้ร่างกายได้ขับของเสียออกทางผิวหนัง ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น แจ่มใสสะอาด สำหรับผู้ที่คลอดปกติ จะทำการอบได้เมื่อครบกำหนด 7 วัน และสำหรับผู้ที่คลอดโดยการผ่าคลอด จะอบได้เมื่อครบหลังคลอด 30 วัน ตัวยาในการอบสมุนไพร มีดังนี้ คือ ไพลขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบมะกรูด และผิวมะกรูด ใบหญ้าคา ใบพลับพลึง ว่านน้ำ ว่านชักมดลูก ว่านมหาเมฆ ว่านนางคำ ใบเป้งหลวง ชิง ใบข้าวพู่ ใบส้มป่อย วิธีอบ ควรอบวันละประมาณ 20 นาที และอบสมุนไพรทุกๆ วันจนครบ 7 วัน



2. การประคบสมุนไพร เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้แผลฝีเย็บแห้งดีและลดการอักเสบ และลดการคั่งของเต้านม ทั้งยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลังคลอดบุตร 7 วันสามารถ ประคบด้วยลูกประคบ ซึ่งมีตัวยาหลักดังนี้ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูดเถาขมิ้นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม การบูร วิธีประคบ ใช้ลูกประคบ 3 ลูก ใช้น้ำทับ 1 ลูก อีก 2 ลูก ใช้ประคบตามร่างกายและเต้านมประคบทุกวันจนนมหายคัด หลังจากประคบอาจใช้น้ำที่เหลือจากการ อบสมุนไพร ทิ้งไว้ให้พออุ่นแล้วอาบให้หมดแล้วจึงอาบน้ำอุ่นๆ ล้างอีกครั้งหนึ่ง

3. การนั่งถ่าน เป็นการใช้ความร้อนและควันจากการเผาไหม้ของตัวยาสุมไฟ เพื่ออบบริเวณช่องคลอด ซึ่งช่วยสมานแผลจากการคลอดบุตร ส่วนประกอบในตัวยามีดังนี้ ผิวมะกรูดแห้ง เหง้าว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย ขานหมาก เปลือกต้นชูลู ขมิ้นผงและ ใบหมาก วิธีการนั่งถ่านหั่นตัวยาสุมไฟให้ละเอียด แล้วนำมาตากแดดให้แห้ง ก่อเตาไฟเล็ก ๆ และกลบขี้เถ้าให้ร้อนพอทนได้ นั่งเก้าอี้ไม้เจาะรูตรงกลางวางครอบเตาไฟ เอาตัวยาสุมไฟโรย บนเตาถ่าน จะเกิดควันจากการเผาไหม้ ตัวยาจะพุ่งขึ้นมาเอง มารดาหลังคลอดนั่งบนเก้าอี้ให้ควัน และความร้อนเข้าสู่ช่องคลอด ให้มารดาหลังคลอดนั่งถ่านวันละ 1 ครั้งๆ ละครึ่งชั่วโมง โดยทำ ภายหลังจากการนวดหม้อเกลือ

4. วิธีนั่งอิฐ นำอิฐแดงย่างหรือเผาให้ร้อน แล้วเอาออกมาวางบนวัตถุที่ทนร้อน เอาใบปลีหลวงหรือใบพลับพลึงวางซ้อนๆ กันหลายๆ ชั้น ให้นั่งทับ ค่อยๆ นั่งลงไปเพราะนั่งทีเดียว จะร้อนมาก มารดาหลังคลอดจะรู้สึกสบาย ร่างกายแข็งแรงเร็ว ห้ามสระผมภายใน 7 วัน หลัง 7 วันจึงสระน้ำอุ่นได้ (วิธีนี้เป็นวิธีพื้นบ้านภาคเหนือ) หรือใช้อิฐย่างไฟให้ร้อน นำมาห่อด้วยผ้าขาวม้า ตามยาว ม้วนผ้าขาวม้าให้รอบอิฐ นำมาผูกไว้บริเวณตำแหน่งของมดลูกที่หน้าท้อง เพื่อให้ความร้อน ผ่านเข้าสู่หน้าท้อง ทำให้มดลูกแข็งแรงขึ้น

5. การอยู่ไฟชุด วิธีนี้จะมีไฟชุดสำเร็จรูปเป็นกล่อง ที่สามารถนำความร้อนประมาณ 4 กล่อง ภายในกล่องจะใส่ก้านแท่ง แล้วใส่ลงในผ้าซึ่งตัดเย็บไว้พอดีที่กล่องทั้ง 4 จะวางได้ โดยผ้า นั้นจะมีเชือกสำหรับนำมาคาดที่เอว หรือบริเวณที่มีอาการปวด หรือบริเวณหน้าท้อง วิธีนี้ลดอาการ ปวดมดลูกได้

6. การอยู่ไฟเถวน วิธีนี้เราจะใช้ไม้กระดานให้มารดาหลังคลอดนอนแบบไม้กระดาน เช่นเดียวกับการอยู่ไฟกระดาน แต่ต่างกันตรงที่เอาเตาไฟไว้ใต้ไม้กระดานนั้น ในช่วงบริเวณหลังของ มารดาหลังคลอด

7. การอยู่ไฟกระดาน วิธีนี้คล้าย ๆ กับการอยู่ไฟเถวน แต่ต่างกันตรงที่วิธีนี้เตาไฟจะ วางไว้ข้างๆ ไม้กระดาน โดยความร้อนจากเตาไฟจะไม่ผ่านหลังโดยตรง

8. การทับหม้อเกลือ อุปกรณ์ที่ใช้ ผ้าปูสีเหลี่ยม 1 ผืน หม้อทะน (เตรียมไว้ 4 ใบ) เตาถ่านขนาดให้พอดีกับหม้อ เกล็ดเกลือ (เติมในหม้อทะน) ตั้งไฟสุกๆ ประมาณ 15 นาที ตัวยาสุมไฟ เช่น ไพลสด 1 ส่วน ว่านนางคำ ½ ส่วน ว่านชักมดลูก ½ส่วน การบูร พอประมาณ ใบพลับพลึง และใบละหุ่ง วิธีทำ ล้างไพลให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือกว่านนางคำ และว่านชักมดลูก ผสมการบูรลงไป นำใบพลับพลึงมาวางใบออก เอาด้านหน้าวางบนไพล 2 ใบ ตั้งฉากกันวางหม้อ เกลือทับใบพลับพลึง ห่อผ้ามัดให้แน่น ทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ควรเติมตัวยาให้พอดีกับยาที่แห้งไป ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำวิธีทับหม้อเกลือ ทำที่ 1 นอนหงาย ให้โกยท้องก่อน แล้วจึงนำเอาหม้อหม้อ เกลือวางหมนไปรอบ ๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวเหน่า แล้วหมนทำใหม่



5 - 6 รอบ ข้อควรระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป เพราะผ้าอาจไหม้ได้ บริเวณใต้อกห้ามวางแรงๆ เพราะจะทำให้จุกแน่นได้ ต้องโยกลำไส้ก่อนทำทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ไส้พอง ท่าที่ 2 การเข้าตะเกียบเอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณช่องกล้ามเนื้อขาต้านนอก กดไล่ขึ้น-บน ต้นขา บนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านใน เสร็จแล้วจับขาผู้ป่วยให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาต้านในได้ในลักษณะกด-ยก กด-ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้เหน็บขาได้ เสร็จแล้วเปลี่ยนหม้อเกลือใหม่ ท่าที่ 3 นอนตะแคง หลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบนเหน็บใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อ เอาด้านข้างกดทับหนุนไปมาหลายครั้ง ๆ จากนั้นกดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง ท่าที่ 4 ท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาได้ก้น ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ ผู้ป่วยมีไข้ หลังกินอาหาร มดลูกต้องเข้าอุ้งก่อน ผ่าตัดคลอดห้ามทับ ต้องรอถึง 45 วัน ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ ช่วยให้มดลูกเข้าอุ้งได้สนิทมากขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ทำให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น ให้ทำตอนเช้า ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 3-5 วัน

คู่สร้างคู่สม (2551 : 12) ได้กล่าวถึงการอยู่ไฟ เรื่อง “อยู่ไฟ ภูมิปัญญาไทยสำหรับแม่ อยู่ไฟเดลิเวอรี่ สมัยใหม่สู้ได้หรือไม่” ซึ่งมีการกล่าวดังนี้ 2-3 เดือนที่ผ่านมา มีข่าวที่ฮือฮาในวงการ “คุณแม่” ทั้งหลาย ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์หลายฉบับ ข่าวนั้นก็คือข่าวการอยู่ไฟภายหลังการคลอดของบรรดาคุณแม่ ที่มีบริษัทฯ เข้าไปบริหารจัดการ กล่าวคือให้บริการถึงบ้าน เรียกว่า อยู่ไฟเดลิเวอรี่ พูดถึง “การอยู่ไฟ” คุณแม่สมัยใหม่อาจจะยังงงๆ อยู่ จริงๆ แล้ว การอยู่ไฟเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ทางด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของคุณแม่ภายหลังการคลอดให้มีสุขภาพที่ดีดังเดิมโดยเร็วที่สุด เพราะถือว่า การคลอดลูกเป็นภาวะที่อันตรายที่สุดในชีวิตของผู้เป็นแม่ เพราะเห็นถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยเรื่องการอยู่ไฟ จึงได้มีผู้คิดการให้บริการนี้ถึงที่ ซึ่งก็ปรากฏว่าคุณแม่นิยมใช้บริการกันอย่างกว้างขวาง ธุรกิจการให้บริการการอยู่ไฟถึงบ้านเป็นอย่างไร

คันฉัตร วณิชดิลกกุล (2547 : 33) กล่าวว่า เมื่อถึงบ้านลูกค้า พนักงานจะผูกกระโจมที่มีลักษณะคล้ายกับกลดพระ สูงประมาณ 3 เมตร ทำจากผ้าดิบ จากนั้นจะปูที่นอนให้นอนเพื่อนวดผ่อนคลายประมาณ 20 นาที แล้วใช้ผงอาบนํ้าสมุนไพรของโครงการดอยน้ำซับนำมาต้มและผสมกับนํ้าธรรมดาให้อุ่นแล้วนำมาให้อาบหรือใส่ในอ่างอาบนํ้า ลงไปแช่ในอุณหภูมิ น้ำค่อนข้างร้อนพอทนได้ โดยแช่ประมาณ 10-15 นาที (ไม่ควรสระผมด้วยนํ้าเย็นให้ใช้นํ้าอุ่นสระผมแทน) ต่อจากนั้นก็เช็ดตัวให้แห้ง และเริ่มกิจกรรมต่อ โดยการนวดหม้อเกลือ ใช้เกลือ ใส่ลงในหม้อดินประมาณ 1 ใน 3 ส่วน ของขนาดหม้อ ตั้งไฟให้ร้อนประมาณ 20 นาที สังเกตได้ว่าเกลือจะแตกดังเปรี้ยะๆ ให้ยกหม้อเกลือวางลงบนใบปลับลึงที่รองด้วยผ้าอีกชั้นหนึ่ง (ใบปลับลึงจะต้องอยู่บนผ้า) รวบผ้าขึ้นผูกให้แน่นพอมือที่จับ พนักงานจะนำหม้อเกลือที่ผูกผ้าแล้ววางลง บนหน้าท้อง ความร้อนจะค่อยๆ ซึมลงบน หน้าท้อง แล้วจึงค่อยๆ เลื่อนตำแหน่งไปให้ทั่วบริเวณหน้าท้อง เอาหลัง ต้นขา และสะโพก ซึ่งต้องระมัดระวังความร้อน ในช่วงที่ยกออกจากเตาใหม่ๆ จะร้อนมาก การนวดหม้อเกลือจึงต้องอาศัยความชำนาญของพนักงาน เมื่อระดับความร้อนของหม้อลดลง จึงหยุดทำ (กระบวนการนวดหม้อเกลือใช้เวลาประมาณ 30 นาที) หลังจากนั้นจะเป็นการประคบด้วยการใช้ลูกประคบ 2 ลูกที่ถูกนึ่งแล้วประมาณ 15-20 นาที ใช้ผ้าจับลูกประคบ ค่อยๆ นำมาประคบหน้าท้อง หลัง และต้นขาจากนั้นจะประคบด้วยลูกงา เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังซึ่งเป็นสูตรของโครงการดอยน้ำซับโดยเฉพาะ พอเสร็จจากการประคบจะต่อด้วยการอบสมุนไพร พนักงานจะต้มสมุนไพร ลงในหม้อไฟฟ้า โดยสมุนไพรต่าง ๆ จะประกอบไปด้วย ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้



เถาเอ็นอ่อน ใบมะกรูด ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย มหาเมฆ และว่านชักมดลูก เมื่อสมุนไพรรวมแล้วจะวางไว้ใต้เก้าอี้ ผู้ที่อบจะนั่งอยู่บนเก้าอี้ภายในกระโจมประมาณ 20 นาที โดยควันและกลิ่นจะรมตัวเพื่อขับของเสียออกทางเหงื่อและช่วยสมานแผลที่เกิดจากการผ่าตัดคลอด จากนั้นจึงออกมาดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว รอนจนตัวแห้งจึงอาบน้ำเมื่ออาบน้ำเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นำว่านชักมดลูกมาต้มให้เดือดทิ้งไว้ให้อุ่นแล้วนำมาดื่มหลังอาหารเช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้วใช้เวลาในการทำเฉลี่ยแล้ว กว่า 4 ชั่วโมง จึงเสร็จทุกขั้นตอน และต้องทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบ 7 วัน ซึ่งทั้งขั้นตอนและวิธีการ สามารถปรับประยุกต์ได้

การอยู่ไฟหลังคลอดนั้นมิใช่มีแต่การอยู่ไฟแบบไทย ๆ เท่านั้น แต่มีอยู่หลายประเทศในแถบเอเชียแม้แต่ประเทศญี่ปุ่นก็นิยมการอยู่ไฟเวียดนาม ลาว เขมร มาเลเซีย ต่างก็มีการอยู่ไฟหลังคลอดกัน ซึ่งแต่ละประเทศการอยู่ไฟจะมีความแตกต่างกันไปบ้างในวิธีการ แต่ความเหมือนกันก็คือมีการใช้ความร้อนเป็นสิ่งสำคัญของการอยู่ไฟเพราะคนโบราณมีความเชื่อว่า ความร้อนจากการอยู่ไฟจะให้ความอบอุ่นทางจิตใจและบรรเทาความเจ็บปวดเมื่อยล้า ดังนั้นการอยู่ไฟทำให้คุณแม่หลังคลอดได้มีการพักผ่อนเต็มที่ การที่ได้ทำบุญ นั่งหม้อเกลือ ประคบสมุนไพรรอบตัว ร้อน กินน้ำร้อน จะช่วยให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น มดลูกมีการหดตัวดี ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ปากมดลูกปิดเร็วขึ้น ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อในโพรงมดลูกและตกเลือดหลังคลอด หากคุณแม่หลังคลอดไม่ได้อยู่ไฟ ต่อไปเมื่อเจ็บป่วย ผู้ใหญ่มักจะโทษว่าเป็นเพราะไม่ได้อยู่ไฟหลังคลอดบุตรในการดูแลคุณแม่ที่คลอดบุตรใหม่ๆ แบบดั้งเดิมของสังคมไทยนั้น นับว่าเป็นวัฒนธรรมที่บ่งบอกถึงความเอาใจใส่ดูแลของคนในสมัยโบราณที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพของผู้ที่เป็นแม่หลังการคลอดเป็นอย่างดี เพราะสุขภาพของผู้ที่เป็นแม่ เมื่อคลอดลูกออกมานั้น นอกจากในด้านการเตรียมการให้น้ำนมแก่ลูก การขับน้ำคาวปลาและสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่ในร่างกายหลังจากการตั้งครรภ์ตลอดเวลา 9 เดือน ดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญต่อการดูแลหลังคลอดเป็นเวลาระยะหนึ่งซึ่งในแต่ละท้องถิ่นของไทย ก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ตามแต่วิถีชีวิตสภาพแวดล้อมของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ แต่โดยภาพรวมของกิจกรรมการดูแล ก็เพื่อขับสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย ทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น การบอกกล่าวเป็นการสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษมาสู่รุ่นลูกหลานในปัจจุบัน เป็นวิธีการที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ทำกันมานานหลายชั่วอายุคน (บ้านช่อตะวัน. 2550 : เว็บไซต์)

ยุวดี จอมพิทักษ์ และคณะ (2547 : 124) กล่าวว่า การอยู่ไฟ ไม่จำเป็นและอาจมีอันตรายได้ ถ้าทำไม่ถูกต้อง เช่น ไฟไหม้ ไฟลวกตัวเป็นผื่นที่เรียก “ประดงไฟ” เกิดเพราะไฟร้อนเกินไป ถ้าต้องการทำควรใช้กระเปาะ หรือขدنน้ำร้อนพันผ้าวางหน้าท้องก็พอแล้วแม่ที่ให้นมลูกมดลูกจะเข้าอู่ (ขนาดเล็กลง) เร็วกว่า และน้ำคาวปลาก็แห้งเร็วกว่าแม่ที่ไม่ได้ให้นมลูก ถ้าน้ำคาวปลา มีสีแดงคล้ายเลือดปนอยู่นานกว่าปกติต้องปรึกษาแพทย์ เพราะอาจมีเศษเนื้อเยื่อหรือเศษรกตกอยู่ในมดลูกประจำเดือนในแม่ที่ให้นมลูก จะมีประจำเดือนมาในราว 6-8 สัปดาห์ หลังคลอดแต่ในแม่ที่ให้นมลูกบางรายประจำเดือนอาจขาดไปนานถึง 18 เดือน แต่โดยทั่วไปจะราว 4-6 เดือน การตรวจเช็คร่างกายภายหลังคลอด 6 สัปดาห์หลังคลอดควรให้แพทย์หรือพยาบาลตรวจร่างกายซ้ำจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าส่วนใหญ่สตรีหลังคลอดที่อยู่ในท้องถิ่นชนบท แม้ว่าจะคลอดที่โรงพยาบาลแต่เมื่อกลับไปบ้าน ก็ยังคงมีการอยู่ไฟหลังคลอดสาเหตุหนึ่งคือเชื่อในสิ่งที่ย่ำทอดต่อกันมา และอีกสาเหตุหนึ่งน่าจะเป็นเพราะยังมีญาติผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการ



ปฏิบัติตนในการอยู่ไฟคอยดูแล และให้คำแนะนำ แต่ถึงแม้ว่าสตรีที่คลอดบุตรจะไม่มีโอกาสอยู่ไฟตามสมัยโบราณ ปัจจุบันก็ได้มีการบริการอยู่ไฟที่สะดวกสบายบริการถึงบ้านที่อยู่ตึ้นนั้นจึงเห็นได้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับการอยู่ไฟยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบันเพียงแต่ปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อความสะดวกสบายแก่แม่หลังคลอดยิ่งขึ้นความเชื่อของกิจกรรมพยาบาลเพื่อใช้ในการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ

นอกจากความเชื่อในภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลแม่และเด็กแล้ว ได้เสนอว่า กิจกรรมพยาบาลเพื่อตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้รับบริการมีมากมาย ส่วนใหญ่ใช้ตัวพยาบาลเป็นเครื่องมือสำคัญ ตัวอย่างกิจกรรมพยาบาลเพื่อใช้ในการตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ เช่น (ปราณี พงศ์ไพบูลย์. 2550 : 150)

1. การปรากฏกายของพยาบาล และการสัมผัส
2. การนึ่งเฝือก แต่ฟังและสังเกต เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายความรู้สึกทั้งทางวาจาและท่าทาง
3. การแสดงความรู้สึกอาทร ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกับผู้รับบริการ
4. การเรียนรู้ศึกษาพร้อมกับผู้รับบริการ พยาบาลจะต้องยอมรับขีดจำกัดของตนเอง ต้องศึกษาเพิ่มเติมเมื่อขาดความรู้ และพร้อมที่จะเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับผู้รับบริการ
5. การเข้าหาผู้รับบริการทันทีที่ต้องการ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความมั่นใจว่าพยาบาลสามารถเป็นที่พึ่งได้ ยามที่ต้องการ
6. การสวดมนต์ภาวนาให้ กิจกรรมนี้ต้องระมัดระวังใช้ให้เหมาะสม ต้องเน้นการกระทำเพื่อให้ผู้รับบริการได้รู้สึกว่ามีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ไม่ใช่ให้ผู้รับบริการเกิดความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง เนื่องจากคิดว่าจะเกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์จากการที่พยาบาลสวดมนต์ภาวนาให้ หรือกระทำเพื่อตัวพยาบาลเอง
7. การใช้หนังสือธรรมะ คัมภีร์ สื่อที่เกี่ยวข้องกับศาสนาที่ผู้รับบริการนับถือ
8. การเอื้ออำนวยความสะดวกให้ผู้รับบริการ ได้มีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนา หรือได้มีโอกาสประกอบศาสนกิจ เช่นการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการสวดมนต์ภาวนา การเชิญพระหรือบุคคลสำคัญทางศาสนามาพูดคุย การเปิดโอกาสให้ไปวัด ไปโบสถ์เพื่อประกอบศาสนกิจ เป็นต้น
9. การเปิดโอกาสให้ใช้วัตถุมงคลต่าง ๆ หากจำเป็นต้องเก็บรักษา ให้พยาบาลต้องระวังอย่าให้สูญหาย และเก็บรักษาไว้ในที่อันควร
10. การพิทักษ์สิทธิของผู้รับบริการ ในการแสดงออกถึงความเชื่อทางศาสนาหรือสิ่งยึดเหนี่ยวของคน เมื่อการรักษาในสถาบันบริการทางสุขภาพขัดแย้งกับความเชื่อทางศาสนาหรือสิ่งยึดเหนี่ยวของคน ควรหาวิธีการยอมให้มากที่สุด เพื่อให้บุคคลสามารถปฏิบัติตามสิ่งยึดเหนี่ยวและได้รับการรักษาที่ถูกต้องปัญหาเกี่ยวกับแม่และเด็ก

สรุปได้ว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลมารดาหลังคลอด มีแบบแผนเกี่ยวกับชีวิตอันเป็นประเพณีสืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน โดยมีความเชื่อต่าง ๆ นา ๆ ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการอยู่ไฟ การออกไฟ ความสำคัญของระยะหลังคลอด การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การอบด้วยสมุนไพร การนึ่งถ่าน การพันหม้อเกลือ ซึ่งการความสำคัญของกระบวนการต่าง ๆ นั้นก่อให้เกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอดและเป็นประโยชน์ต่อแพทย์แผนไทยด้วย



ความรู้เกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medical Aspects Theory)

ความเป็นมาของทฤษฎี (เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ และคณะ. 2540 : 23 - 24) จากความเชื่อเรื่องธาตุ 4 ตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาลกล่าวไว้ว่า “ร่างกายของมนุษย์เรานั้นประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ” แนวความเชื่อยังมีปรากฏอยู่ทั้งในอารยธรรมศาสตร์ตะวันออก และศาสตร์ตะวันตก ที่กล่าวไว้ว่า “สิ่งมีชีวิตทุกชนิดประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง 4” แม้แต่ทางวิทยาศาสตร์ก็มีทฤษฎีกล่าวถึงธาตุ 4 ไว้ในเรื่องของการกำเนิดโลก

ผู้นำทฤษฎี คัมภีร์พระไตรปิฎกในศาสนาพุทธได้จารึกเรื่องธาตุ 4 ไว้อย่างชัดเจน และสืบทอดต่อกันในรูปของแพทย์แผนไทย โดยทฤษฎีแพทย์แผนไทยได้กล่าวถึงธาตุ 4 ไว้ว่าร่างกายมนุษย์นั้น ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 อันได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ โดยที่สัดส่วนของธาตุทั้ง 4 นี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ธาตุที่เด่นมาตั้งแต่กำเนิดจะเรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ธาตุเจ้าเรือนที่แตกต่างกันนั้น จะส่งผลให้ลักษณะที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย บุคลิกภาพ รวมทั้งความคิด จิตใจ แตกต่างกันไปตามแต่ละลักษณะของธาตุนั้นๆ

1. ธาตุดิน (ปถวีธาตุ) หมายถึง ของแข็งหรืออวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่มีรูปร่างที่ชัดเจน เช่น ฝ่ามือ เล็บ ฟัน ผิวหนัง หัวใจ ปอด กระเพาะ เป็นต้น ผู้ที่มี “ธาตุดินเป็นธาตุเจ้าเรือน” ส่งผลให้มีลักษณะรูปร่างสูงใหญ่ โครงสร้างมั่นคง กระดูกใหญ่ ข้อมือใหญ่ ฝ่ามือดำ น้ำหนักตัวมาก เคลื่อนไหวช้า และมีนิสัยเรียบร้อย

2. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) หมายถึง ของเหลวที่มีการแปรรูปไหลไปมาทั่วทั้งร่างกาย เช่น น้ำดี น้ำเลือด เหงื่อ น้ำหนอง เป็นต้น ผู้ที่มี “ธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน” ส่งผลให้มีลักษณะรูปร่างสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใส เต่งตึง นิสัยกล้าคิดกล้าทำ และปรับตัวได้ดี

3. ธาตุลม (วาโยธาตุ) หมายถึง อากาศหรือลมที่พัดอยู่ในร่างกาย เช่น ลมหายใจเข้าออก ลมในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ผู้ที่มี “ธาตุลมเป็นธาตุเจ้าเรือน” ส่งผลให้มีลักษณะรูปร่างโปร่งสูง ผอมบาง ผิวแห้งหยาบ ข้างพุดข้างเจรจา รวดเร็ว และไม่ชอบอยู่นิ่ง

4. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) หมายถึง ความร้อนในร่างกาย เช่น ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟในการย่อยอาหาร เป็นต้น ผู้ที่มี “ธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือน” ส่งผลให้มีลักษณะรูปร่างดี ท่วงท่าการเคลื่อนไหวรวดเร็ว คล่องตัว ซี่ร้อน อารมณ์ร้อน แต่มีวาทศิลป์ในการพูด และมีความเป็นผู้นำสูง ซึ่งเราสามารถใช่เพียง วัน เดือน ปีเกิดในการวิเคราะห์ว่ามีธาตุใดเป็นธาตุเจ้าเรือน

แต่อย่างไรก็ตามบางครั้งอาจพบว่า ลักษณะบางอย่างไม่ตรงตามธาตุเจ้าเรือนที่กล่าวทั้งหมด ทั้งนี้ทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยได้กล่าวว่า เพราะยังมีอิทธิพลต่างๆ อีกมากที่ส่งผลกระทบต่อลักษณะ และพฤติกรรมของธาตุเจ้าเรือน เช่น อิทธิพลของที่อยู่อาศัย อิทธิพลของอายุ อิทธิพลของฤดูกาล อิทธิพลของเวลา และพฤติกรรมของบุคคลคนนั้น อิทธิพลเหล่านี้จะส่งผลให้สัดส่วนของธาตุทั้ง 4 แปรผันไปตามแต่ละบุคคลทำให้แต่ละบุคคลแสดงลักษณะ ท่าทาง บุคลิกและปัญหาทางร่างกายที่พบแตกต่างกัน

นอกจากนั้นการแพทย์แผนไทยยังกล่าวถึงสาเหตุแห่งการเจ็บป่วยว่า “ร่างกายที่มีสัดส่วนของธาตุทั้ง 4 ไม่สมดุล จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วย” ดังนั้น การป้องกันการเจ็บป่วยของทางแพทย์แผนไทยนั้นจึงเป็นการเน้นปรับสมดุลของธาตุในร่างกายให้สมดุล โดยเน้นการกินอาหารและสมุนไพรตามธาตุอย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุ เช่น ธาตุเจ้าเรือนเป็น



ธาตุดิน ควรรับประทานอาหารที่มีรสผัด หวาน มัน และเค็ม เช่น ข้าวราดยอดมะพร้าวอ่อนผัดกุ้ง ผลไม้เป็นมะละกอ น้ำเป็นน้ำมะพร้าว เป็นต้น หรือธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟควรรับประทานอาหารที่มีรสขม เย็น จืด และหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ข้าวกับต้มจืดเต้าหู้ ผลไม้เป็นแตงโมและน้ำเป็นชาใบเตย เป็นต้น แม้แต่ศาสตร์ของอารยธรรมตะวันออก ที่มีการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดโรคซึ่งมีมานานกว่า 2,500 ปีแล้ว ได้นำมาประยุกต์กับองค์ความรู้ของแพทย์แผนไทยเพื่อใช้กลิ่นหอมในการบำบัดให้เหมาะสมกับธาตุ เช่น ธาตุดินจะใช้กลิ่นหวาน ผัด เช่น เปลือกไม้ซีดาร์ ต้นโอบิ มอสส์ เพื่อช่วยผ่อนคลายจิตใจ และปรับความมั่นคงทางจิตใจ ธาตุน้ำจะใช้กลิ่นออกเปรี้ยวๆ เช่น ส้มมะนาว เพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส กระตือรือร้น ธาตุลมจะใช้กลิ่นฉุน เผ็ดร้อน เพื่อช่วยกระตุ้น และให้ความอบอุ่น เช่น ตะไคร้หอม ขิง ข่า ส่วนธาตุไฟจะใช้กลิ่นหอมเย็น ของมวลพฤกษานานาพันธุ์ เพื่อให้จิตใจสงบ เยือกเย็น และผ่อนคลาย เช่น กุหลาบ มะลิ มินท์ เป็นต้น นอกจากนี้การแพทย์แผนไทยยังมีการใช้สมุนไพรตามธาตุในการอบ ประคบและนวด เพื่อช่วยรักษาและปรับสมดุลของธาตุในร่างกายให้เหมาะสมอีกด้วย

ลักษณะฐานคติ

1. สิ่งมีชีวิตทุกชนิดประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ
2. สัดส่วนของธาตุทั้ง 4 จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
3. ธาตุที่เด่นมาแต่กำเนิดจะเรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน”
4. ธาตุเจ้าเรือนที่แตกต่างกัน จะส่งผลให้ลักษณะที่ปรากฏออกมาทางร่างกาย บุคลิกภาพรวมทั้งความคิด จิตใจแตกต่างกันไปตามแต่ละลักษณะของธาตุนั้นๆ
5. มีอิทธิพลต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อลักษณะและพฤติกรรมของธาตุเจ้าเรือน เช่นอิทธิพลของที่อยู่อาศัย อิทธิพลของอายุ อิทธิพลของฤดูกาล อิทธิพลของเวลา และพฤติกรรมของบุคคลคนนั้น อิทธิพลเหล่านี้จะส่งผลให้สัดส่วนของธาตุทั้ง 4 แปรผันไปตามแต่ละบุคคลทำให้แต่ละบุคคลจะแสดงลักษณะ ท่าทาง บุคลิก และปัญหาทางร่างกายที่พบแตกต่างกัน

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2539 : 7-70)

1. ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยในมนุษย์
 2. สาเหตุการเจ็บป่วยที่เกิดจากอิทธิพลอื่น ๆ
 3. การวินิจฉัยโรคด้วยการแพทย์แผนไทย โดยมีรายละเอียดดังนี้
 4. ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยในมนุษย์
- การแพทย์แผนไทย มีความเชื่อคล้ายคลึงกับการแพทย์พื้นเมืองอื่นๆ ซึ่งสามารถแบ่งความเชื่อได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ
- 1) เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ ได้แก่ เชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ สิ่งที่มีอำนาจ เช่น ผีป่า ปีศาจ เชื่อในเรื่องของเทพเจ้า พระเจ้าจะลงโทษผู้ที่ทำผิดจารีตความเชื่อนี้มิอยู่ทั่วไป แตกต่างกันไปตามที่อยู่และวัฒนธรรมของท้องถิ่น
 - 2) เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียสมดุลของร่างกาย อันประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 การเสียสมดุลของความร้อน – เย็น และการเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกาย



3) เชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากพลังจักรวาล ได้แก่ อิทธิพลของดาวต่างๆ ซึ่งมีทั้งพลังสร้างสรรค์และพลังที่ทำลายสุขภาพ หากพลังใดเหนือกว่าก็จะส่งผลให้สุขภาพดีหรือร้ายตามนั้น การรักษาจึงเป็นไปตามความเชื่อถือมีทั้งการใช้พิธีกรรม ได้แก่ การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์การบวงสรวงพระเจ้า การเสียเคราะห์ต่อชะตา การใช้ยาสมุนไพร และการกินอาหารปรับสมดุลของร่างกาย การนวด การอบ การประคบและการปรับสมดุลทางจิตด้วยสมาธิ ผู้รักษาได้แก่ หมอแผนโบราณ หมอพื้นบ้านที่มีการเรียนการสืบทอดกันมา ทั้งการเรียนการสอนในสถาบันและจากการสืบทอดความรู้กันมาในครอบครัวหมอแผนไทยในอดีตมีความรู้มากมายหลายสาขาเป็นทั้งชำนาญการประกอบพิธีกรรม การใช้ยา การนวดและโหราศาสตร์ บางคนเคยได้บวชเรียนจึงเก่งเรื่องนั่งสมาธิ การแพทย์แผนไทยเคยรุ่งเรืองมากในสมัยอยุธยาจนมีผู้ชำนาญเฉพาะทางทำให้มีคัมภีร์ ตำราเฉพาะโรคมากมายแต่ต้องเสื่อมลงเพราะถูกทำลายโดยสงครามถึง 2 ครั้ง หลงเหลือแต่ตำรายาเพียงบางส่วน สำหรับหมอที่เหลืออยู่ก็เป็นผู้มีความรู้เฉพาะทางเป็นส่วนใหญ่ บ้างก็ประกอบเฉพาะพิธีกรรม บ้างก็รักษาแต่โรคกระดูก บ้างก็เป็นแต่หมอนวด หมอยา ซึ่งเก่งตำราไม่ก็ตำหรับ มีหมอมแผนโบราณ บางกลุ่มที่มีการเรียนและการสอนรวมกันตั้งเป็นสมาคม มีการเรียนทฤษฎีมากขึ้น แต่ก็ยังเป็นสาขาเช่นกัน เช่น เวชกรรม เกษตรกรรม โดยเวชกรรมจะรวมการนวด การอบและการประคบไว้ด้วย การแบ่งสาขาดังกล่าวอาจนำไปสู่การคิดแบบแยกส่วนไม่เป็นผลดีต่อการพัฒนาการแพทย์แผนไทย

สาเหตุเจ็บป่วยที่เกิดจากอิทธิพลอื่น ๆ (นอกเหนือจากความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ) มี 6 สาเหตุ ดังต่อไปนี้ 1) มูลเหตุธาตุทั้ง 4 2) อิทธิพลของฤดูกาล 3) อายุที่เปลี่ยนไป 3 วัย 4) สถานที่อยู่อาศัย 5) อิทธิพลของกาลเวลา 6) พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค

1. มูลเหตุธาตุทั้ง 4 (ธาตุสมภูฐาน) ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ อยู่ในภาวะสมดุลที่เกี่ยวข้องกันโดยมีธาตุดิน 20 ประการ ธาตุน้ำ 12 ประการ ธาตุลม 6 ประการ และธาตุไฟ 4 ประการ

1.1 ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทยเชื่อว่า คนทุกคนย่อมมี ธาตุเจ้าเรือนในการเกิดชีวิตใหม่ขึ้น ต้องมีพ่อแม่มีลักษณะของชาย หญิงครบถ้วน โดยให้ความหมายของชีวิตว่า คือ ชันธ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

1.2 รูป หมายถึง รูปร่าง ร่างกาย หรือสิ่งที่ป็นรูปธรรม ซึ่งในพระไตรปิฎกได้อธิบายว่า รูปมีมหาภูตรูป 4 ได้แก่ ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ และรูปที่เกิดจากมหาภูตรูป ได้แก่ อากาศ ประสาททั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ทั้ง 4 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น

1.3 เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 และจิตใจ

1.4 สัญญา คือ ความจำต่าง ๆ การกำหนดรู้การ

1.5 สังขาร หมายถึง การปรุงแต่งของจิต ความคิดที่ผูกเป็นเรื่องเป็นราว แต่ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าสังขาร คือ ร่างกาย

1.6 วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งของอารมณ์ คนส่วนใหญ่เชื่อว่าวิญญาณ คือ ผี เชื่อว่าเมื่อตายไปวิญญาณออกจากร่างเป็นผี แท้จริงเมื่อตายก็หมดความรู้สึกไม่มีอารมณ์

1.7 ลักษณะเจ้าเรือน คือ องค์ประกอบของธาตุที่รวมกันอยู่อย่างปกตินั้นจะมีธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งเด่น หรือมากกว่าอย่างหนึ่ง เรียกว่า เจ้าเรือน ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันไปในแต่ละคน โดยแต่ละธาตุหลักทั้ง 4 จะมีลักษณะที่แสดงออกว่าเป็นเจ้าเรือนดังนี้



1.8 ธาตุดินเจ้าเรือน จะมีรูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ เสียงดัง ฟังชัด ข้อกระดูกแข็งแรง กระดูกใหญ่น้ำหนักตัวมาก ลำสัน อวัยวะสมบูรณ์

1.9 ธาตุน้ำเจ้าเรือน มีรูปร่างสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์สมส่วน ผิวพรรณสดใส แต่งตั้ง ตาหวาน มีน้ำในตามาก ทำทางเดินมั่นคง ผมหดงาม กินข้าว ทำอะไรเชิงเช้า ทนหนาวทนร้อนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง มีลูกตก มีความรู้สึกทางเพศดีแต่มีกลิ่นเหม็นและค่อยข้างขี้เกียจ

1.10 ธาตุลมเจ้าเรือน จะมีผิวหยาบแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอม ผอมบาง กระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ขี้จิกขี้ขลาด รักง่ายหน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ข้างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดมีลูกไม่ตก หรือมีความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี

1.11 ธาตุไฟเจ้าเรือน มักขี้ร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง มีผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน หน้างาม ผมหงอก หนวดอ่อนนิ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นตัว กลิ่นปากแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง

ลักษณะดังกล่าว เป็นลักษณะโดยรวมทุกคนจะมีลักษณะเด่นปนกัน แล้วแต่จะมีลักษณะธาตุใดมากหรือน้อย หากพิจารณาแล้วว่ามีลักษณะค่อนข้างเป็นลักษณะของธาตุใดก็เรียกว่ามีบุคลิกส่วนใหญ่เป็นธาตุนั้น เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม หรือธาตุไฟ ลักษณะที่เป็นอยู่ปัจจุบันอาจสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา เช่น บางคนมีธาตุเจ้าเรือนเดิมเป็นธาตุไฟ ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นธาตุลมทั้งนี้เพราะการเลี้ยงดู พฤติกรรมการกินและสิ่งแวดล้อมทำให้ธาตุเปลี่ยนไป ซึ่งโดยทั่วไปธาตุเจ้าเรือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลงช่วง 6 ปี แรกของชีวิต โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่าการเจ็บป่วยเกิดขึ้นจากการเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 ซึ่งธาตุดังกล่าวแสดงออกด้วยอาการต่างๆ การทำความเข้าใจต่อการเสียสมดุลดังกล่าวต้องคำนึงถึงธาตุเจ้าเรือนด้วยว่า ธาตุกำเนิดขณะปฏิสนธิในครรภ์มารดาเป็นอย่างไร

บุคลิก ลักษณะนิสัยในปัจจุบันเป็นอย่างไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อาการที่เจ็บป่วย อยู่เสมอและการเจ็บป่วยในปัจจุบันเป็นอาการของธาตุใด อวัยวะใดกำเริบ หย่อน หรือพิการ เป็นการหาธาตุสมุฏฐานว่าเจ็บป่วยธาตุใดนั่นเอง

2. อิทธิพลของฤดูกาล (อตุสมุฏฐาน) คือ ฤดูต่างๆ มีผลทำให้ร่างกายแปรปรวน โดยช่วงรอยต่อระหว่างฤดูกาล เช่น ฤดูหนาวต่อฤดูร้อน ความเย็นจะเฉื่อยผ่านเข้าไป และความร้อนเริ่มเฉื่อยผ่านเข้ามา ฤดูร้อนต่อฤดูฝน ความร้อนย่อมเฉื่อยเข้าไปมีผลต่อธาตุลมที่กำลังจะมามีผลกระทบ และธาตุลมย่อมเฉื่อยเข้ากระทบร้อน ฤดูฝนต่อฤดูหนาว เมื่อถึงช่วงที่อากาศหนาวกำลังจะมาละอองฝน ปลายฤดูและธาตุลมเฉื่อยเข้าสู่ความเย็น ในขณะที่ความหนาวเย็นฤดูหนาวเริ่มเฉื่อยเข้ามารับลมปลายฤดูฝน สภาวะดังกล่าวมนุษย์ต้องปรับตัวเป็นอย่างมากปีแล้วปีเล่า หากปรับตัวไม่ได้จะเสียสมดุลทำให้เกิดเจ็บป่วย ร่างกายจึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับฤดูกาลต่าง ๆ ให้ได้ ซึ่งมี 3 ฤดู คือ

2.1 ฤดูร้อน เจ็บป่วยด้วย ธาตุไฟ

2.2 ฤดูฝน เจ็บป่วยด้วย ธาตุลม

2.3 ฤดูหนาว เจ็บป่วยด้วย ธาตุน้ำ

3. อายุที่เปลี่ยนไป 3 วัย (อายุสมุฏฐาน) ร่างกายมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย มี 3 วัย คือ



- 3.1 ปฐมวัย (อายุ 0–16 ปี) เกิดโรคทางธาตุน้ำ
- 3.2 มัชฌิมวัย (อายุ 16–32 ปี) เกิดโรคทางธาตุไฟ
- 3.3 ปัจฉิมวัย (อายุมากกว่า 32 ปีขึ้นไป) เกิดโรคทางธาตุลม
4. สถานที่ที่อยู่อาศัย (ประเทศสมมุติฐาน) ที่อยู่อาศัยหรือสิ่งแวดล้อม เรียกว่า ประเทศสมมุติฐาน มีผลต่อชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพ ได้แก่
 - 4.1 ประเทศร้อน ที่เป็นภูเขาสูง เนินผา เจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ
 - 4.2 ประเทศเย็น ที่เป็นน้ำฝน โคลนตม เจ็บป่วยด้วยธาตุลม
 - 4.3 ประเทศอุ่น ที่เป็นน้ำฝน กรวด หราย เจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ
 - 4.4 ประเทศหนาว ที่เป็นน้ำเค็ม มีโคลนตม เจ็บป่วยด้วยธาตุดิน

เกี่ยวกับสถานที่ บางตำราว่า ถิ่นที่อยู่อาศัย หมอแผนโบราณบางคนกล่าวว่าให้พิจารณาที่อยู่อาศัยที่ยู้นานเกิน 6 เดือน การคำนึงที่อยู่อาศัยนั้นหมอแผนปัจจุบันใช้ประกอบการวินิจฉัยเช่นกัน โดยอาศัยว่าถิ่นใดมีโรคใดชุกชุมก็จะคำนึงถึงโรคนั้นเป็นพิเศษสำหรับการแพทย์แผนไทย เมื่อทราบว่าผู้ป่วยอยู่ในท้องถิ่นที่เป็นภูเขาสูง เนินผา เป็นภูมิประเทศธาตุไฟก็จะคำนึงถึงการเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟเป็นสำคัญ และเมื่อเปลี่ยนที่อยู่อาศัยก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับธาตุของท้องถิ่นนั้น หากปรับตัวไม่ได้ก็จะป่วยไข้จึงต้องกินอาหารที่มีในท้องถิ่นนั้นปรับธาตุอยู่เสมอ
5. อิทธิพลของกาลเวลา (กาลสมมุติฐาน) คือ สาเหตุการเกิดโรคอันเนื่องมาจากเวลา คือ การเปลี่ยนแปลงทุก 24 ชั่วโมง ในรอบ 1 วัน การที่โลกหมุนรอบตัวเองทำให้เกิดกลางวัน กลางคืน น้ำขึ้น น้ำลง ซึ่งเกิดจากอิทธิพลแรงดึงดูดของดวงจันทร์ เมื่อใดที่เกิดจันทร์ปราศ หรือสุริยุปราคา มักเกิดปรากฏการณ์ทางธรรมชาติบนโลกมนุษย์ เช่น เกิดน้ำท่วม เกิดแผ่นดินไหว นอกจากนี้ยังมีดาวอื่นๆ อีกมากมายที่คนโบราณได้สังเกตสรุปข้อมูลถึงอิทธิพลไว้ในตำราสุริยาตร์
- การหมุนรอบตัวเองของโลกใน 24 ชั่วโมง เกิดการแปรปรวนของธาตุต่างๆ แตกต่างกันไป คือ เวลา 6.00 – 10.00 น. และ 18.00 – 22.00 น. ธาตุน้ำกระทำโทษมักมีน้ำมูกไหล หรือท้องเสีย เวลา 10.00 – 14.00 น. และ 22.00 – 02.00 น. ธาตุไฟกระทำโทษมักมีอาการไข้ หรือแสบท้อง ปวดท้อง เวลา 14.00 – 18.00 น. และ 02.00 – 06.00 น. ธาตุลมกระทำโทษมักมีอาการวิงเวียน ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เป็นลมในยามบ่าย ตัวอย่างโรคที่สัมพันธ์กับเวลา ได้แก่ โรคไหลตาย ซึ่งมักเกิดช่วง 02.00 – 04.00 น. น่าจะเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับธาตุไฟ และธาตุลมหทัยวาตะ อาจเกี่ยวกับการกินอาหารไม่ถูกต้องกับธาตุ และการย้ายสถานที่ประกอบกับความเครียด
6. พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค ปัจจุบันมีคนเจ็บป่วยด้วยโรคพฤติกรรมมากขึ้น อาจเกิดจากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์และการตามใจตนเองในด้านการกินอาหาร ด้านพฤติกรรมที่ก่อโรค เช่น การสำส่อนทางเพศ การติดยาต่าง ๆ คนโบราณทราบว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุมาจากพฤติกรรม และได้สอนให้ยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การเดินสายกลาง ดังในคัมภีร์โรคนิทานและตำราอื่นๆ สรุปได้ดังนี้
 - 6.1 กินอาหารมากหรือน้อยเกินไป กินอาหารไม่ถูกต้องกับโรค ธาตุ
 - 6.2 ฝืนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ไม่สมดุล ทำให้ร่างกายเสียสมดุล
 - 6.3 อากาศไม่สะอาด อยู่ในที่อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป



6.4 การอด ได้แก่ การอดข้าว อดน้ำ อดนอน

6.5 การกลืนอุจจาระ ปัสสาวะ

6.6 ทำงานเกินกำลังมาก หรือมีกิจกรรมทางเพศมากเกินไป

6.7 มีความโศกเศร้าเสียใจ หรือดีใจจนเกินไป

6.8 มีโทสะมากเกินไป ขาดสติ

7. การวินิจฉัยโรคด้วยการแพทย์แผนไทย

7.1 การซักประวัติ การแพทย์แผนไทยมีแนวทาง วิธีการวินิจฉัยโรค มีได้ต่างจากการแพทย์แผนอื่นมากนัก กล่าวคือ มีการให้ความสำคัญในเรื่องข้อมูล ประวัติส่วนตัวของผู้ป่วยที่ต่างไป คือ ต้องทราบ วัน เดือน ปี เกิดที่ชัดเจนรวมทั้งข้อมูลด้านนิสัย พฤติกรรม ยิ่งได้ข้อมูลมากยิ่งขึ้นยิ่งวินิจฉัยได้แม่นยำขึ้น

7.2 การตรวจร่างกาย ได้แก่ การตรวจร่างกาย การตรวจการเต้นของหัวใจ การตรวจใช้ การตรวจดูอวัยวะที่มีอาการ การตรวจเลือดและโครงสร้างร่างกาย การตรวจสิ่งมีคุณกระทำโทษ การตรวจทางโหราศาสตร์ และการคุณธาตุ

7.3 การวินิจฉัย นำอาการที่ได้จากการบอกเล่า และตรวจพบมาประมวลจะสามารถบอกถึงสภาวะของผู้ป่วย โดยยึดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับตัวสุขภาพ หรือตัวควบคุมทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ซึ่งในแต่ละธาตุยังมีการแบ่งย่อยๆ อีก

7.4 การรักษาการแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แบบองค์รวมจึงต้องพิจารณาปัจจัยเกี่ยวข้องรวมไปกับการรักษาในรูปแบบต่างๆ ได้แก่

7.4.1 ปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือนฤดูกาลต่างๆ การเกิดแก่ เจ็บ ตาย ซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มนุษย์จำเป็นต้องปรับตัวเองโดยการกินอาหาร สมุนไพร ยาสมุนไพร และการปรับปรุงพฤติกรรม

7.4.2 ปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค ทั้ง 8 ประการ คือพิจารณาหลีกเลี่ยงการฝืนอิริยาบถจนทำให้ร่างกายเสียสมดุล จะทำให้ธาตุทั้ง 4 เสียสมดุลได้

7.4.3 ใช้อาหารหรือยาสมุนไพร แก้เพื่อปรับให้ธาตุสมดุลมีหลักคือยาสมุนไพรปรับธาตุ เช่น ยาเบญจกูล ยาปรับธาตุตามฤดูกาล เช่น ตรีผลา ตรีสาร ยาสมุนไพรตามรส รสประธาน 3 รส คือ ร้อน เย็น สุกุม อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือนตามธาตุ ทั้ง 4 ธาตุ



ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

เป้าหมายงานสาธารณสุขมูลฐานมุ่งที่จะให้ประชาชนทุกคนมีสุขภาพอนามัยในระดับที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมในแต่ละท้องถิ่น การมีสุขภาพดีของประชาชนเริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพของบุคคล แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลของตนเองได้แพร่หลายและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยตั้งอยู่บนเป้าหมายของการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ เช่น Pender (1982 : 150) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่ประชาชนปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลได้ริเริ่มและกระทำในแนวทางของตนเอง เพื่อดำรงรักษาชีวิต ส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนไว้ (มัลลิกา มัติโก. 2549 : 11) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่ประชาชนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคและฟื้นฟูสุขภาพ คือ ครอบคลุมการดูแลตนเองใน 2 ลักษณะได้แก่

1. การดูแลตนเองในสภาวะปกติ (Self-care in Health)
2. การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย (Self-care in Illness)

Orem (1985 : 105) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นความสามารถซับซ้อนของบุคคล เพื่อบรรลุถึงความต้องการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อควบคุมขบวนการของชีวิต การคงไว้หรือส่งเสริมโครงสร้างและหน้าที่ในการพัฒนาการของมนุษย์

Norris (1979 : 487) กล่าวว่า การดูแลตนเองในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลในการดำรงไว้หรือทำให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิตสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นความหมายของการดูแลดังกล่าวโดยสรุปได้ว่า เป็นกระบวนการที่ประชาชนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง เป็นการกระทำโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อคงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ ความเป็นอยู่ที่ดีของตน ในสภาวะปกติและเจ็บป่วย แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเองของ Orem (1985 : 89) มีจุดเน้นที่บุคคลและเฉพาะเจาะจงลงไป คือ ความสามารถของบุคคลที่จะดูแลตนเอง จากความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้ ตัดสินใจ และมีศักยภาพที่จะกระทำกิจกรรมการดูแลตนเอง

1. จุดมุ่งหมายในการดูแลตนเอง

โอเร็ม กล่าวว่า การดูแลตนเองของบุคคลมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

- 1.1 ประคับประคองกระบวนการของชีวิต ส่งเสริมการทำหน้าที่ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ
- 1.2 ดำรงรักษาการเจริญเติบโต พัฒนาการของชีวิตและวุฒิภาวะที่เหมาะสม
- 1.3 ป้องกัน ควบคุม หรือบำบัดรักษาโรค และอันตรายจากการได้รับบาดเจ็บ
- 1.4 ป้องกันความพิการ หรือทดแทนสิ่งที่สูญเสียไป
- 1.5 ส่งเสริมความเป็นสุข

การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ที่เริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเติบโตเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีความสามารถในการดูแลตนเองได้อย่างสมบูรณ์ และในการที่บุคคลจะสามารถดูแลตนเองได้อย่างสมบูรณ์ต้องอาศัยปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง แนวคิดที่บุคคลมีต่อสถานะสุขภาพของตนเองและทักษะในการทำกิจกรรมในการดูแลตนเอง แต่ความสามารถดังกล่าวจะลดลงเมื่อ มีการเจ็บป่วยหรือสูญเสียอวัยวะบางอย่างในร่างกายเกิดขึ้น หรือมีข้อจำกัดในด้านความรู้ ความชำนาญ หรือขาดแรงจูงใจ



2. ความต้องการในการดูแลตนเอง

Orem (1985 : 90-99) ได้แบ่งความต้องการในการดูแลตนเอง (Self-care Requisites) โดยจำแนกออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

2.1 ความต้องการการดูแลตนเองโดยทั่วไป (Universal Self- Care requisites) เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่

- 1) คงไว้ซึ่งอากาศ น้ำ และอาหารที่เพียงพอ
- 2) คงไว้ซึ่งการขับถ่าย และระบบให้เป็นไปตามปกติ
- 3) คงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน
- 4) คงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการอยู่ลำพังกับการปฏิสัมพันธ์ในสังคม
- 5) การป้องกันอันตรายต่างๆ ต่อชีวิต หน้าที่และความเป็นปกติสุข
- 6) การส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสุดภายใต้แบบของสังคม

โดยสอดคล้องกับความสามารถของตนเอง และความต้องการที่จะมีความเป็นอยู่อย่างปกติสุข

2.2 ความต้องการดูแลตนเองตามพัฒนาการ (Developmental Self - Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองขณะเผชิญกับขั้นตอนในการพัฒนาการต่างๆ ในการวงจรชีวิต เช่น การเจริญเติบโต การตั้งครรภ์ เข้าสู่วัยชรา รวมทั้งการเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่มีความสำคัญ เช่น ความตายของบิดามารดา ญาติสนิท สามี หรือภรรยา เป็นต้น ความต้องการด้านนี้ มุ่งเพื่อเป้าหมายดังนี้

1) ดำรงไว้ซึ่งสภาพการณ์ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตและส่งเสริมพัฒนาการของการดำรงชีวิตมนุษย์ในระยะต่างๆ ได้แก่ ระยะที่อยู่ในครรภ์ ระยะคลอด วัยทารก วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่

2) ส่งเสริมการดูแลต่างๆ รวมทั้งป้องกันการเกิดภาวะที่มีผลทำให้พัฒนาการของบุคคลเสื่อมถอยหรือขาดหาย ได้แก่ ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคม ปัญหาความผิดปกติทางด้านอารมณ์ ปัญหาเมื่อมีความเครียดแล้วไม่สามารถที่จะหาวิธีระบายความเครียดได้

3) ความต้องการการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ (Health Developmental Self- Care Requisites) เป็นกิจกรรมการดูแลตนเองหรือไม่สามารถทำกิจกรรมบางอย่างที่อยู่ภายใต้การรักษาพยาบาลได้ ความต้องการในระยะนี้แบ่งเป็น 6 ประเภท ได้แก่

- 3.1) เสาะแสวงหาบริการทางด้านรักษาพยาบาลเมื่อเกิดความเจ็บป่วย
- 3.2) ตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากพยาธิสภาพนั้นๆ
- 3.3) ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามแนวทางการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพเพื่อผลในการป้องกันและรักษา คงไว้ซึ่งหน้าที่ของร่างกาย จิตใจ และการแก้ไขปรับปรุงความพิการอันเนื่องมาจากพยาธิสภาพของโรค
- 3.4) รู้ถึงผลที่เกิดจากการรักษาพยาบาล เช่น ฤทธิ์ข้างเคียงของยา การรู้จักสังเกตอาการผิดปกติ ที่เป็นผลจากการรักษาพยาบาล
- 3.5) ปรับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและภาพลักษณ์ของตนเอง ยอมรับภาวะเจ็บป่วย และยอมรับว่าตนอยู่ในภาวะที่ต้องการความช่วยเหลือ ทางด้านการรักษาพยาบาล



3.6) เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตตามสภาพความเป็นจริงและข้อจำกัดทางสุขภาพอนามัยของตนเอง รวมทั้งมีการดำรงและส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ

3. ความสามารถและคุณสมบัติในการดูแลตนเอง

3.1 ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (Fundamental Capabilities and Dispositions) เป็นความสามารถของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจงใจ (Deliberate Action) โดยทั่วไปประกอบด้วย

- 1) ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่าน เขียน นับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุ และการใช้เหตุผล
- 2) หน้าที่ของประสาทรับรู้ความรู้สึก (Sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการรับรส
- 3) การรับรู้ในเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง
- 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง
- 5) นิสัยประจำตัว
- 6) ความตั้งใจ
- 7) ความเข้าใจในตนเอง
- 8) ความห่วงใยในตนเอง
- 9) การยอมรับในตนเอง
- 10) ระบบการจัดลำดับความสำคัญ รู้จักเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ
- 11) ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง

ความต้องการการดูแลตนเองในระยะหลังคลอด เป็นความต้องการการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการอย่างหนึ่ง ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความต้องการการดูแลตนเองโดยทั่วไป ซึ่งความต้องการของมารดาในระยะหลังคลอดนี้ เป็นความต้องการในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งภาวะความเป็นอยู่ที่ยั่งยืนสนับสนุนกระบวนการของชีวิต และพัฒนาการที่ช่วยให้บุคคลเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะ (Orem, 1985 : 96) จากความต้องการการดูแลตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปนี้ มารดาในระยะหลังคลอดจึงต้องมีการแสวงหาความรู้และเป้าหมายเกี่ยวกับสิ่งที่จะกระทำในการดูแลตนเอง สามารถให้การเลี้ยงดูทารกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรักใคร่และความผูกพันระหว่างมารดาและทารกเป็นส่วนสำคัญต่อการมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เป็นปกติของทารก เป็นเป้าหมายหรือเป็นแรงจูงใจของการปฏิบัติการดูแลตนเองของมารดาในระยะหลังคลอด ทำให้มารดามีการพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของโอเร็ม ที่กล่าวว่าแรงจูงใจเป็นส่วนหนึ่งของพลังความสามารถ 10 ประการ ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง

3.2 พลังความสามารถ 10 ประการ (Power Components Enabling Capabilities for Self-Care) เป็นตัวกลางเชื่อมระหว่างการเรียนรู้และการกระทำของมนุษย์ แต่เฉพาะเจาะจงในการกระทำอย่างจงใจในการดูแลตนเองไม่ใช่กระทำโดยทั่วไป (Orem and Taylor, 1986 : 48) พลังความสามารถ 10 ประการนี้ ได้แก่

- 1) ความสนใจและเอาใจใส่ตนเองในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบตนเอง รวมทั้งสนใจและเอาใจใส่สภาวะแวดล้อมภายใน ภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง



2) ความสามารถในการควบคุมพลังงาน ด้านร่างกายตนเองให้เพียงพอสำหรับการริเริ่มและปฏิบัติการดูแลตนเอง

3) ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว หรือปฏิบัติการดูแลตน

4) ความสามารถที่จะใช้เหตุผลเพื่อการดูแลตนเอง

5) มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง

6) มีทักษะในการตัดสินใจและการปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

7) มีความสามารถในการแสวงหาความรู้

8) มีทักษะในการใช้กระบวนการความคิด สติปัญญา การรับรู้ การจัดกระทำ

การติดต่อ

9) มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง

10) มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องการดูแลตัวเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน

3.3 ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง (Capabilities for Self-Care Operation) เป็นความสามารถที่จำเป็นและใกล้ชิดโดยตรงที่จะใช้การดูแลตนเองในขณะนั้นทันที ซึ่งประกอบด้วยความสามารถที่จะต้องปฏิบัติ ดังนี้

1) ตรวจสอบความสามารถและองค์ประกอบในตนเอง และสิ่งแวดล้อมที่สำคัญต่อการดูแลตนเอง ความหมาย และความต้องการในการรับรู้การดูแลตนเอง

2) ตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถและควรกระทำ เพื่อสนองตอบในการดูแลตนเอง

3) ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลของตนเอง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ กับการดูแลตนเอง

ปัจจัยพื้นฐานเป็นปัจจัยเฉพาะที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเองและความต้องการในการดูแลตนเองทั้งหมด ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานต่างๆ กับการดูแลตนเองและความต้องการการดูแลตนเองไม่ได้เป็นแบบเชิงเหตุผล (Causal Relationship) แต่เป็นการอธิบายว่าการพิจารณาความสามารถในการดูแลตนเองและความต้องการในการดูแลตนเองทั้งหมด จะต้องคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานต่อไปนี้ร่วมด้วย

อายุ เพศ ระยะพัฒนาการการประเมินปัจจัยทั้ง 3 อย่างนี้ จะช่วยให้ทราบถึง

1) ความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และตามระยะพัฒนาการ 2) ระยะของการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง เช่น เด็กเล็กๆ อาจจะยังไม่พัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง การแปลความหมาย การเข้าใจและการตัดสินใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในระดับพัฒนาการของอายุ (มัลลิกา ตั้งเจริญ. 2549 : 96 ; อ้างอิงมาจาก Orem. 1985 : 34) ส่วนความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลนั้นจะเพิ่มขึ้นตามอายุ

อายุ เป็นข้อบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับตนเอง นิสัยการรับรู้การแปลความหมาย การเข้าใจและการตัดสินใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในระดับพัฒนาการของอายุ (มัลลิกา ตั้งเจริญ. 2534 : 96 ; อ้างอิงจาก Orem. 1985 : 34) ส่วนความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลนั้น จะเพิ่มขึ้นตามอายุ จะสูงสุดเมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่และค่อยลดลงเมื่อเข้าสู่วัยชรา (Orem. 1985 : 35) ดังนั้น ในอายุที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อการการปฏิบัติการดูแลที่



แตกต่างกัน จากการศึกษาของ สุดา ภูทอง (2549 : ก-ข) พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมาฝากครรภ์ และการศึกษาของ สุสันหา ยิ้มแย้ม (2550 : 84) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์ บทบาททางเพศกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์แรก กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ณ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 150 คน พบว่ากลุ่มที่มีอายุ 31-35 ปี มีการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาดีกว่ากลุ่มที่มีอายุ 19-25 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและจากการศึกษาของ อังคณา นวलय (2549 : 97) พบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีความดันโลหิตสูง เนื่องจากการตั้งครรภ์

ลักษณะอาชีพ เป็นปัจจัยที่ใช้พิจารณาแหล่งประโยชน์ด้านเวลาในการจัดระบบการดูแลตนเอง (สมจิตร หนูเจริญกุล. 2543 : 37) มารดาหลังคลอดควรได้รับการพักผ่อนในเวลากลางวันและได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ แต่อาจสามารถพักผ่อนในลักษณะอื่นได้ ส่วนเรื่องการทำงานที่ไม่หักโหม ไม่ยกของหนัก ไม่ขึ้นลงบันไดสูงสำหรับมารดาหลังคลอด ถ้าลักษณะอาชีพจำเป็นต้องปฏิบัติงานลักษณะดังกล่าว ก็อาจจะมีผลต่อการดูแลตนเองภายหลังคลอดได้ไม่ดีเท่าที่ควร จากการศึกษาของ กาญจนา บุญทับ (2543 : 42) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยพื้นฐานบางประการ แรงสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาชีพปฏิบัติงานที่กำหนดเวลาแน่นอน จะมีแรงสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาชีพปฏิบัติงานไม่มีกำหนดเวลา

การศึกษา การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการเรียนรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองต่อไป บุคคลที่มีการศึกษาสูงน่าจะมีความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพอนามัย ดีกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2546 : 182) พฤติกรรมการดูแลตนเองพัฒนามาจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต การใช้สติปัญญา การได้รับการสั่งสอน และประสบการณ์ในการดูแลตนเอง (Orem. 1985 : 108-109) การศึกษาของ Kasl และ Cobb (1966 : 250-251) พบว่าระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับพฤติกรรมความร่วมมือในการปฏิบัติ ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะให้ความร่วมมือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพดีกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาต่ำ

รายได้ รายได้ของครอบครัวเป็นแหล่งประโยชน์อย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลในการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของบุคคล และทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น (Orem. 1985 : 175) Pender (1982 : 161-162) กล่าวว่าพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการมีศักยภาพในการดูแลตนเองของผู้ป่วย โดยผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงจะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง นอกจากนี้การศึกษาของเพนเดอร์ยังพบว่าผู้ที่มิเศรษฐกิจและสังคมต่ำจะมีการศึกษาน้อยทำให้มีข้อจำกัดในการรับรู้ เรียนรู้ ตลอดจนแสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการดูแลตนเอง คาสล และคอบบ์ ได้ศึกษาตัวแปรระดับรายได้กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กล่าวคือ ผู้มีรายได้สูงจะมีพฤติกรรมการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ



5. การศึกษามานุษยวิทยาการแพทย์

การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด

การตั้งครรภ์ และการคลอดบุตรทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและบางส่วนได้รับผลกระทบอย่างมาก การฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพปกติจำเป็นต้องได้รับการดูแล และปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง (กระทรวงสาธารณสุข. 2554 : 3-25)

5.1 การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด

มดลูก เป็นอวัยวะที่รับภาระหนักมาตลอด 9 เดือน จากขนาดที่เล็กประมาณผลชมพูต้องขยายใหญ่กว่าเต่งมโเพื่อรองรับทารกในครรภ์ ระหว่างคลอดต้องบีบตัวให้ทารกคลอดออกมา รวมทั้งขับรกและของเสียต่างๆ ในมดลูกให้ออกมา หลังคลอดแล้วยังต้องบีบรัดตัวให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ทำให้เกิดการเจ็บปวดบ้างประมาณ 2-3 วัน และอาจเจ็บเล็กน้อยต่อไปอีกราว 7 วัน จนมดลูกกลับเข้าสู่เชิงกราน การดูแลอาจจะมีการประคบด้วยความร้อนบ้างก็จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้ หรือจะใช้วิธีการอยู่ไฟแบบแพทย์แผนไทยก็จะช่วยได้มาก ในช่วงนี้จะมีน้ำคาวปลาถูกขับออกมาจากโพรงมดลูก 2-3 วันแรกจะมีสีเข้มเหมือนเลือดเก่า และมีกลิ่นคล้ายประจำเดือน ในวันถัดมาสีจะจางลงเป็นสีชมพู หลังจากนั้นจะจางลง และมีปริมาณน้อยลงเรื่อยๆ จนหมดภายใน 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด

ฝีเย็บ เป็นผิวหนังที่อยู่ระหว่างอวัยวะเพศกับทวารหนัก ในการคลอดอาจจะถูกกรีดเพื่อให้สะดวกต่อการคลอด และเย็บติดไว้หลังคลอดจะรู้สึกเจ็บปวดแผลบ้าง แต่จะรู้สึกบรรเทาและเป็นปกติภายใน 5 - 7 วัน

ระบบขับถ่าย ไม่มีผลกระทบเท่าใดนัก แต่วันแรกอาจจะไม่ถ่ายเพราะงดอาหารและน้ำก่อนคลอด บางคนอาจจะกลัวเจ็บเวลาถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระจนไม่อยากเบ่งถ่าย แต่ส่วนมากจะเป็นปกติภายใน 6 - 8 ชั่วโมง

เต้านม ภายหลังจากการคลอดกลไกในร่างกายจะกระตุ้นให้นมมันจึงอาจเกิดอาการตึงคัดควรให้ลูกดูดนมแม่ เพราะนอกจากจะช่วยลดอาการตึงคัดแล้ว ทารกยังได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า รวมทั้งภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมและดีที่สุดจากแม่ การให้นมลูกต้องให้ทารกงับถึงลานนมจึงจะมีน้ำนมพุ่งออกมา อย่าเพียงแค่อ้าหัวนมใส่ปากให้ดูดเพราะน้ำนมจะไม่ออก การดูแลเต้านมช่วงนี้ไม่จำเป็นต้องทำอะไรนอกจากทำความสะอาด แต่ไม่ถึงกับต้องทำบ่อยจนเกินไปเพราะต่อมไขมันภายในจะผลิตไข่ออกมาช่วยถนอมเต้านม และหัวนมอยู่แล้ว

กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังคลอดอาจมีการตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยปกติจะกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่ถ้าบริหารสม่ำเสมอจะช่วยให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วมากยิ่งขึ้น

5.2 คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

อาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ โดยเฉพาะคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต้องคิดถึงปริมาณและคุณค่าที่ต้องได้รับอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ดังนี้ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ ให้ได้ 6 - 8 แก้วในแต่ละวัน อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนรู้สึกกระหาย ควรดื่มน้ำก่อนให้นมลูกทุกครั้ง หากต้องการดื่มน้ำหวานควรเลือกดื่มน้ำผลไม้แทนหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ยาตองเหล้า เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลังต่างๆ หากเป็นกังวลเรื่องน้ำหนักตัวควรงดอาหารหวาน และอาหารที่มีไขมันไม่ควร



ใช้วิธีการอดอาหาร การรับประทานยา หรือเครื่องดื่มน้ำโปรคอรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เพราะสมุนไพรบางชนิด เช่น ไพล มีฤทธิ์ทำให้มดลูกคลายตัว อาจมีผลทำให้ตกเลือดได้

การพักผ่อน ควรนอนหลับให้ได้รวมแล้วอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ในเวลากลางวันควรหลับประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ในขณะที่ให้นมลูกควรระวังอย่าหลับ เพราะเต้านมอาจปิดจุมูกของลูกจนหายใจไม่ออก

การทำงาน ในช่วงสัปดาห์แรกไม่ควรทำงานหนัก หรือยกของหนัก เพราะจะทำให้มดลูกหย่อน แต่สามารถทำงานเบาๆ เช่น กวาดบ้าน ซักผ้าได้บ้างเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถและออกกำลังกายไปในตัว การทำงานตามปกติควรทำภายหลัง 4-6 สัปดาห์ และรับการตรวจร่างกายหลังคลอดแล้ว

5.3 การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

สระผม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และงดเว้นการอาบน้ำ ช่วงหลังคลอดอวัยวะเพศจะมีแผลจึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอวัยวะเพศ ในช่วงที่มีประจำเดือนงดใช้ผ้าอนามัยแบบสอด ควรเปลี่ยนทันทีที่รู้สึกกว่าผ้าอนามัยชุ่ม หรือเปลี่ยนทุก 3 ชั่วโมง และควรดึงจากทางด้านหน้าไปทางด้านหลังทั้งหมด เพื่อป้องกันการติดเชื้อภายในช่องคลอดซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

เต้านม ในช่วงหลังคลอดและให้นมลูก เต้านมจะมีขนาดและน้ำหนักเป็น 3 เท่าของเต้านมปกติทำให้เอ็นที่พุงเต้านมเกิดการยึด ดังนั้นควรสวมยกทรงเพื่อช่วยพยุงไว้ป้องกันการหย่อนยาน แต่ไม่ควรสวมยกทรงแบบมีโครงเหล็กเพราะอาจจะไปกดทับท่อน้ำนม และการดูแลเต้านมแค่ทำความสะอาดพร้อมกับการอาบน้ำในแต่ละวันก็เพียงพอ และอย่าลืมล้างมือทุกครั้งก่อนที่จะจับเต้านมและหัวนมในการให้นมลูก

การมีประจำเดือน ในช่วงของการให้ลูกกินนมแม่อาจมีผลทำให้ไม่มีประจำเดือนในช่วง 6 เดือนแรก แต่สำหรับคนที่ไม่ได้ให้ลูกกินนมแม่ประจำเดือนอาจจะมาตามปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามแม้จะไม่มีประจำเดือนร่างกายก็พร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้ทุกเมื่อ ในช่วงนี้การมีเพศสัมพันธ์ควรได้รับการคุมกำเนิดอย่างถูกต้อง

การมีเพศสัมพันธ์ เพื่อความปลอดภัยและป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก ควรงดมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าหากเลี้ยงไม่ได้ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง ทั้งยังเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย ควรได้รับการตรวจร่างกายช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อตรวจดูการคืนสภาพของปากมดลูกและอวัยวะในอุ้งเชิงกราน และหาความผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นเพื่อป้องกันและแก้ไขแต่ต้น เช่น มะเร็งปากมดลูก พร้อมให้คำแนะนำการปฏิบัติตนด้านการคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด ภายหลังคลอดควรเว้นการมีลูกอย่างน้อย 2 ปี เพื่อมีเวลาดูแลลูกอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งให้ร่างกาย และอวัยวะภายในมีช่วงเวลาในการฟื้นฟูอย่างสมบูรณ์เต็มที่ โดยเฉพาะในช่วงเวลา 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด ควรมีการคุมกำเนิดอย่างเหมาะสม ซึ่งมีหลายวิธี ทั้งแบบชั่วคราวและถาวรให้เลือกร่วมกับผู้ชายและผู้หญิง แบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง ได้แก่ การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด วิธีนี้ผู้ที่ให้ลูกกินนมแม่ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพราะยาคุมบาง



ชนิดอาจทำให้มีน้ำมือน้อยลง การกินยาคุมกำเนิดให้ได้ผลต้องกินเป็นประจำ และตรงเวลาแต่สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการใช้ยาคุมแบบกิน การฉีดยาคุมกำเนิดก็นับว่ามีความสะดวกเพราะฉีดเพียงครั้งเดียวสามารถคุมได้ถึง 3 เดือน และไม่ต้องห่วงว่าจะลืมกินยา สำหรับผู้ที่ต้องการคุมแบบชั่วคราวแต่มีระยะเวลานาน อาจใช้วิธีคุมโดยการใส่ห่วงอนามัยที่สามารถคุมได้นานถึง 3-5 ปี หรือจะใช้การฝังยาคุมกำเนิดก็ได้ ซึ่งสามารถคุมได้นานถึง 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัย และยาฝังคุมกำเนิดสำหรับผู้ชาย การคุมกำเนิดด้วยการสวมถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่สะดวก นอกจากจะคุมกำเนิดแล้วยังช่วยป้องกันการแพร่เชื้อโรคไปยังผู้หญิง และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างโรคเอดส์ได้อีกด้วย สำหรับผู้ที่มิลูกเพียงพอแล้วการทำหมันเป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวรที่เหมาะสม โดยสามารถเลือกทำได้ในผู้ชายหรือผู้หญิง

5.4 อาการผิดปกติที่ต้องกลับมาพบแพทย์

- 1) มีไข้ และมีอาการอักเสบของอวัยวะอื่นร่วมด้วย
- 2) ปัสสาวะแสบขัด อาจเกิดจากการติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะเนื่องจากดูแลความสะอาดช่องคลอด และอวัยวะสืบพันธุ์ไม่ดีพอ
- 3) ปวดศีรษะบ่อย และเป็นเวลานาน อาจเกิดจากความดันโลหิตสูง พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือเครียดจากการคลอด
- 4) มีเลือดออกทางช่องคลอด ส่วนมากจะเกิดจากแผลในโพรงมดลูกบริเวณที่รกเกาะเนื่องจากมดลูกหดตัวไม่ดี หรือมีเศษรกตกค้างในโพรงมดลูก
- 5) น้ำคาวปลาผิดปกติ สีไม่จางลง จำนวนไม่ลดลง มีกลิ่นเหม็นคาวออกมา หรือมีกลิ่นเหม็น
- 6) มดลูกเข้าอู่ช้า หลังคลอด 2 สัปดาห์ไปแล้วยังสามารถคลำพบมดลูกทางหน้าท้อง

7) กรณีผ่าคลอด แผลที่เย็บมีอาการอักเสบ ปวด บวม แดง

5.5 การบริหารร่างกายหลังคลอด

ในภาวะปกติร่างกายคนเราควรออกกำลังกายเพื่อให้ระบบต่างๆ เช่น ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี สำหรับคนที่เพิ่งคลอดลูกการออกกำลังกายก็ยังจำเป็นเพื่อให้การขับของเสียต่างๆ เช่น น้ำคาวปลาเป็นไปโดยสะดวก การเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น ฝีเย็บ กล้ามเนื้อในเชิงกราน และกล้ามเนื้อหน้าท้องดีขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่การออกกำลังกายของผู้ที่เพิ่งผ่านการคลอด มีข้อควรปฏิบัติ คือ ผู้ที่คลอดทางช่องคลอด ควรพักผ่อนร่างกายอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงมาแล้ว จึงสามารถออกกำลังกายเบาๆ ได้ส่วนผู้ที่ผ่าคลอดควรให้ร่างกายพักผ่อน 3-6 วันก่อน และต้องงดการออกกำลังกายแบบหักโหม หรือยกของหนักจนกว่าจะพ้นช่วง 6-8 สัปดาห์ไปแล้ว ข้อควรระวังอย่างยิ่ง คือ ห้ามออกกำลังกายในท่านอนคว่ำเด็ดขาดเพราะอาจทำให้เกิดภาวะลมอุดตันในเลือดได้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอดได้แก่ ทำให้น้ำคาวปลาไหลดี ทำให้แผลฝีเย็บหายเร็วขึ้น ทำให้มดลูกมีการบีบตัวและเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่างๆ มีความแข็งแรงและยืดหยุ่นดี ทำให้กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจทำงานได้ดีขึ้น ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น และการทำงานของหัวใจดีขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมน้ำนมทำให้มีน้ำนมออกมาเป็นจำนวนมากเพียงพอแก่การเลี้ยงดูลูก การออกกำลังกายให้ได้ผลดีควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 30 นาที



5.6 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด

1) นำนมแม่คืออาหารทิพย์ อุดมและครบถ้วนด้วยสารอาหารที่สำคัญต่อพัฒนาการทุกส่วนของร่างกายทารก โดยเฉพาะสมองที่มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์จนถึง 3 ขวบปีแรก

2) นมแม่คืออะไร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณพ่อคุณแม่ และลูกน้อย เพราะในน้ำนมแม่อุดมด้วยคุณค่าสารอาหารมากกว่า 300 ชนิด ย่อยง่ายและดูดซึมได้ดีเพราะมีเอนไซม์อาหารที่ละลายน้ำได้ มีพร้อมทุกที่ทุกเวลา สะอาด ปลอดภัยและประหยัดค่าใช้จ่าย ช่วยเพิ่มและเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานเมื่อลูกได้รับวัคซีน ทารกสมองดี มีความสุข และได้รับความอบอุ่นจากแม่ เสริมสุขภาพของแม่ให้แข็งแรง และช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอด

3) รู้เรื่องนมแม่ น้ำนมระยะแรกเป็นหัวน้ำนมมีสีเหลืองข้น หรือน้ำใสๆ บางครั้งเรียกว่า นมน้ำเหลือง ซึ่งอุดมด้วยภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ระยะต่อมาน้ำนมจะเป็นน้ำนมปกติ แบ่งเป็นส่วนแรกและส่วนหลัง น้ำนมส่วนหลังจะมีไขมันที่ลูกต้องใช้ในการเจริญเติบโต ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทั้งยังช่วยในระบบขับถ่ายของลูกให้สะดวกโดยสังเกตว่าอุจจาระที่ถ่ายออกมาจะมีเนื้อนิ่ม และมีสีเหลือง

4) การกระตุ้นให้น้ำนมมากเพียงพอ เมื่อลูกดูดนมแม่จะกระตุ้นให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนม ถ้าลูกดูดนมสม่ำเสมอทุก 2-3 ชั่วโมง หรือตามความต้องการของลูกและควรระลึกอยู่เสมอว่าการให้นมลูกทุกครั้งควรให้ลูกดูดนมจนเกลี้ยงเต้าแรกก่อน แล้วจึงเปลี่ยนให้ลูกดูดอีกข้างหนึ่งจะทำให้มีการสร้างและหลั่งน้ำนมมากขึ้น และมีตลอดระยะเวลาที่ลูกดูดนมแม่

5) ชนิดของน้ำนม ได้แก่ น้ำนมเหลือง เป็นน้ำนมที่ออกมาในช่วง 2-4 วันหลังคลอด ช่วงแรกจะมีลักษณะใสต่อมาจะเป็นสีเหลือง น้ำนมชนิดนี้มีแร่ธาตุและโปรตีนมากมีความสำคัญ คือ มีสารที่เป็นภูมิคุ้มกันต้านทานโรคมกกว่าน้ำนมชนิดอื่นๆ มีสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อร่างกายทารก สารกระตุ้นการขับขี้เทาที่ทำให้ทารกตัวเหลืองถูกขับออกมาทำให้อาการตัวเหลืองลดลง น้ำนมระยะปรับเปลี่ยนเป็นน้ำนมที่ออกมาในช่วง 7-10 วันหลังคลอดไปจนถึง 2 สัปดาห์หลังคลอด มีน้ำตาล ไขมัน วิตามิน พลังงานมากกว่าน้ำนมเหลืองและน้ำนมแท้เป็นน้ำนมที่ออกในวันที่ 10 หลังคลอด หรือ 2 สัปดาห์หลังคลอดเป็นต้นไป มีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง 87 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นลูกที่ดูดนมแม่เพียงอย่างเดียวจึงได้รับน้ำเพียงพอ นอกจากนี้ยังประกอบไปด้วยไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่และธาตุอาหารต่างๆ รวมทั้งมีสารที่ควบคุมการเจริญเติบโตของทารกด้วย

6) การให้นมอย่างถูกวิธี ล้างมือก่อนแต่ไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดหัวนมทุกครั้ง การทำความสะอาดเต้านมขณะอาบน้ำก็เพียงพอแล้ว ควรหาสถานที่สงบเพื่อแม่จะมุ่งความสนใจในการให้นมลูกและส่งเสริมสัมพันธภาพแม่ลูก ควรให้ลูกดูดนมแม่ทันทีหลังคลอดให้ลูกดูดนมแม่ 8-12 ครั้งต่อวัน เลือกให้นมในท่าที่สบายและนวดเต้านมลานหัวนมให้นิ่ม บีบน้ำนมออก 2-3 หยดก่อนลูกดูด ให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธีโดยประคองเต้านมใช้หัวนมเขี่ยริมฝีปากล่างของลูกพอลูกอ้าปากก็ควรตรวจดูว่าอมลึกดีหรือไม่ กอดลูกให้กระชับ จมูก แก้ม คางสัมผัสเต้านมขณะดูดแก้มป้องกันได้ยีนเสียงกลืนน้ำนมเป็นจังหวะเบาๆ ปลุกลูกดูดนมอย่างต่อเนื่องไม่ควรปล่อยให้ลูกหลับนานเกิน 3 ชั่วโมง ตอนกลางคืนควรปลุกลูกดูดนมเพื่อให้มีการสร้างน้ำนมอยู่เรื่อยๆ ควรให้ลูกดูดนมจากเต้าแรกจนเกลี้ยงเต้า ถ้าลูกหยุดดูดควรเคาะเต้านมเพื่อให้ลูกดูดต่อจนเต้านม



ข้างนั้นนมจึงเปลี่ยนให้ลูกดูดอีกข้าง เมื่อลูกอึ้มจะถอนปากออกจากหัวนมเอง แต่ถ้าอึ้มแล้วยังอมหัวนมอยู่ให้ใช้นิ้วกดคางเบาๆ หรือใช้นิ้วก้อยสอดเข้ามุมปากลูกแล้วจึงดึงหัวนมออก

7) วิธีสังเกตว่าลูกได้รับน้ำนมอย่างเพียงพอ ได้แก่ ขณะลูกดูดนมได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของลูก เต้านมตึงก่อนให้นมและนิ่มหลังลูกดูดอึ้ม แม่รู้สึกมีน้ำนมไหลออกมา ลูกปัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง ลูกถ่ายอุจจาระ 4 - 8 ครั้งใน 24 ชั่วโมงแรกเกิด 3 วัน ถ่ายเป็นขี้เทาสีดำ หลัง 3 วันถ่ายเป็นเนื้อละๆ นิ่มๆ สีเหลือง ลูกสงบ สบาย พักหลับได้ไม่ร้องกวนและหลังคลอดวันที่ 3 ลูกเจริญเติบโตดี แข็งแรง น้ำหนักขึ้นดีอยู่ในเกณฑ์ปกติ

8) กินนมแม่อย่างเดียวก็เพียงพอ ตลอด 6 เดือนแรก ทารกที่กินนมแม่ไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารอื่นเลยแม้แต่น้ำ เพราะนมแม่มีคุณค่าอาหารครบถ้วน และยังมีน้ำประกอบอยู่ถึง 87 เปอร์เซ็นต์ การให้น้ำจะทำให้ลูกอึ้มและดูดนมแม่ได้น้อยลง น้ำหนักตัวจะน้อยกว่าเกณฑ์ และที่สำคัญอาจทำให้ลูกติดเชื้อมาก หากต้องการให้อาหารอย่างอื่นเสริมควรให้หลังจากผ่าน 6 เดือนไปแล้วแต่ถึงกระนั้นยังต้องให้ลูกกินนมแม่ต่อไป ซึ่งสามารถให้ได้อย่างต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปีแล้วจึงให้หย่านม แต่โดยปกติพออายุได้ 12-18 เดือนลูกก็จะเลิกเองได้

9) การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สำหรับผู้ทำงานนอกบ้านในช่วง 1-3 เดือนแรก ให้ลูกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียว งดน้ำหรืออาหารอื่นการดูดของลูกจะกระตุ้นให้ต่อมน้ำนมทำงานและสร้างน้ำนมเต็มที่ ฝึกบีบน้ำนมเพื่อเก็บไว้ป้อนลูก ฝึกญาติหรือผู้ดูแลเด็กให้สามารถป้อนนมลูกด้วยถ้วยแก้ว โดยเริ่มฝึกก่อนที่จะต้องออกไปทำงานล่วงหน้าสัก 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เลี้ยง และลูกคุ้นเคยกับการกินนมจากแก้ว ถ้าสถานที่ทำงานอยู่ใกล้บ้านแม่ควรกลับมาให้นมลูกในช่วงพัก ถ้าที่ทำงานมีสถานที่เลี้ยงเด็กกลางวันควรนำลูกไปเลี้ยงด้วย เพื่อสะดวกในการให้ลูกดูดนมจากอกแม่ ซึ่งควรหาเวลามาตามโอกาสอำนวยอย่างน้อยควรมาสัก 2 ครั้งต่อวัน ถ้าไม่สะดวกแต่มีสถานที่เลี้ยงเด็กอยู่ใกล้ที่ทำงานควรนำลูกไปฝากเลี้ยงและออกไปให้นมลูกในช่วงพัก ถ้านำลูกไปด้วยไม่ได้ลูกจำเป็นต้องอยู่กับญาติหรือพี่เลี้ยงเด็กให้ปฏิบัติตัวดังนี้ ให้ลูกดูดนมแม่ให้อึ้มก่อนออกไปทำงาน บีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก เพื่อเป็นมื้อกลางวันโดยการป้อนด้วยถ้วยแก้ว บีบน้ำนมเก็บขณะอยู่ที่ทำงาน เมื่อรู้สึกเต้านมคัดหรือทุก 3 ชั่วโมง เก็บไว้ในตู้เย็นหรือกระติกน้ำแข็งเพื่อเตรียมไว้ให้ลูกในวันต่อไป ในตอนเย็นและตอนกลางคืนให้ลูกดูดนมแม่ตามปกติ ในวันหยุดทำงานให้ลูกดูดนมแม่เพียงอย่างเดียว บีบน้ำนมที่เหลือจากการดูดแต่ละมื้อแช่ไว้ในตู้เย็นถ้ามีมากพอสามารถแช่ในช่องแข็งเก็บได้นาน เพื่อเก็บไว้ให้ลูกกินในวันที่แม่ไปทำงาน

10) บทบาทของคุณพ่อในการดูแลลูก คุณพ่อสามารถช่วยดูแลคุณแม่และลูกน้อยได้ตั้งแต่แรก ซึ่งทางโรงพยาบาลจะมีการให้คำแนะนำและฝึกปฏิบัติการดูแลลูกสำหรับพ่อ อย่างน้อยควรมีส่วนร่วมในการเลี้ยงดูลูก เช่น ช่วยอาบน้ำลูก ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูก ช่วยอุ้มลูก ในท่าต่างๆ การอุ้มเรือ การปลอบลูก ระหว่างที่อุ้มลูกคุณพ่อควรพูดคุยเบาๆ กับลูก ร้องเพลง หรือเล่านิทานให้ลูกฟังจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการของลูก ขณะแม่ให้นมลูกคุณพ่อก็ควรดูแลให้คุณแม่อยู่ในท่าที่สบาย บางครั้งอาจช่วยนวดบริเวณไหล่ หรือเสริมเครื่องดื่มน้ำให้คุณแม่บ้างเพื่อให้คุณแม่มีกำลังใจน้ำนมจะไหลมากขึ้น และเข้าร่วมรับฟังการให้คำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การปฏิบัติตัวหลังคลอดร่วมกับคุณแม่อีกด้วย



การศึกษามานุษยวิทยาการแพทย์เป็นการศึกษาความเชื่อต่าง ๆ (Beliefs) และปฏิบัติการ (Practices) ในเรื่องของความเจ็บป่วยโดยมุ่งทำความเข้าใจจากมุมมองของคนใน (Emic) เป็นหลัก (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. 2545 : 1) อธิบายว่ามานุษยวิทยาเกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วยในยุคแรกเริ่มเกิดขึ้นราวต้นคริสต์ศตวรรษที่ 19 เมื่อนักล่าอาณานิคม พ่อค้าวานิช และมิชชันนารีเดินทางไปพบเห็นสังคมที่มีความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพและความเจ็บป่วยที่แตกต่างจากพวกตน นักเดินทางเหล่านี้ได้ทำการบันทึกให้เห็นความเป็นอยู่ที่ได้พบเห็น เมื่อการบันทึกและจดหมายเหล่านี้ถูกส่งกลับ จึงได้รับการศึกษาวิเคราะห์โดยนักคิดในยุโรปและสหรัฐอเมริกา เกิดการสร้างแนวคิดทฤษฎีทางมานุษยวิทยาการแพทย์ขึ้น ประวัติศาสตร์ของแนวคิดทฤษฎีเหล่านี้จึงสะท้อนกระบวนทัศน์ของแต่ละบุคคลในละยุคสมัย

จรรยา เศรษฐบุตร (2549 : 8) ชี้ให้เห็นว่า ในทศวรรษ 1960 นักวิชาการเริ่มมีการใช้คำว่ามานุษยวิทยาการแพทย์ แต่ก่อนหน้านั้นนักวิชาการหลายท่านได้สร้างหลักการด้านมานุษยวิทยาการแพทย์ขึ้นมาแล้ว เช่น Polgar (1962) และ Hughes (1968) ที่อธิบายถึงความคิดหลักของมานุษยวิทยาการแพทย์มีองค์ประกอบ 3 ประการ นั่นคือ ประการแรก โรคหรือความเจ็บป่วย เป็นปรากฏการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้กับชีวิตมนุษย์ทุกคนในทุกเวลา ทุกสถานที่ และทุกสังคม ประการที่สอง สังคมมนุษย์ทุกสังคมได้พัฒนาวิธีการในการบำบัดรักษาการเจ็บป่วย รวมทั้งแจกแจงบทบาทหน้าที่ของผู้ทำการบำบัดรักษาตามที่สภาพแวดล้อมและโครงสร้างของสังคมนั้นเอื้ออำนวยให้ และประการที่สาม สังคมมนุษย์ทุกสังคมได้พัฒนาระบบความเชื่อ ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลและผลของการเกิดโรค ทั้งนี้ระบบความเชื่อ ความรู้และความเข้าใจเหล่านี้ย่อมเป็นไปตามพื้นฐานขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของสังคมนั้น

การศึกษาวิจัยทางมานุษยวิทยาการแพทย์มีแนวความคิดที่มีการพัฒนามาเป็นลำดับจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสามารถจัดเป็นกลุ่มได้ดังนี้

1. แนวคิดการแพทย์พื้นบ้านเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม

จรรยา เศรษฐบุตร (2549 : 10 – 15) อธิบายไว้ว่า แนวคิดนี้เกิดขึ้นในต้นศตวรรษที่ 20 มีนักคิดที่สำคัญ 2 คน คือ William H. Rivers และ Forrest E. Clements

จรรยา เศรษฐบุตร ระบุว่า ผลงานของ Rivers (1924) ให้แนวคิดหลักแก่วงการมานุษยวิทยาการแพทย์ 2 ประการคือ ประการแรก การรักษาเยียวยาของคนในกลุ่มสังคมที่มีความเจริญทางเทคโนโลยีต่ำนั้นเป็นไปตามความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคของชนกลุ่มนั้น ประการที่สอง ทั้งการรักษาเยียวยาและความเชื่อในการรักษา นี้ เปรียบเสมือนส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมมนุษย์ โดย Rivers ได้อธิบายว่าทัศนคติต่อโลก หรือที่เรียกในปัจจุบันว่า โลกทัศน์ ส่งผลให้เกิดความเชื่อของสังคมเกี่ยวกับลักษณะและสาเหตุของโรค และผลตามมามีคือ วิธีหรือปฏิบัติการในการรักษาโรค นอกจากนี้ Rivers ยังเชื่อว่าการแพทย์พื้นบ้านเป็นลักษณะของเรื่องไสยศาสตร์เวทย์มนต์คาถา หรือไม่ก็เป็นเรื่องของศาสนา และพยายามชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างโรคภัยไข้เจ็บบางประเภทที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อและปฏิบัติตามที่เชื่อมโยงกับบทบาทผู้รักษา งานของ Rivers เน้นหนักด้านความสัมพันธ์ที่มีต่อกันระหว่างการแพทย์พื้นบ้านและความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรค รวมทั้งแสดงให้เห็นว่าการรักษาและความเชื่อเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอื่น ๆ ของสังคม แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาของ Rivers



มีข้อจำกัดคือ การจำกัดอยู่เฉพาะการแพทย์พื้นบ้านของกลุ่มสังคมที่มีความเจริญทางเทคโนโลยีต่ำเท่านั้น

ขณะที่ จรรยา เศรษฐบุตร ระบุว่า สำหรับ Clements (1932) มีหลักการเบื้องต้นคล้าย Rivers แต่ Clements ไม่ได้แบ่งรูปแบบการรักษาเหมือนกับ Rivers แต่จำแนกความคิดเรื่องสาเหตุของโรคของมนุษย์ยุคแรกออกเป็น 5 ประการคือ เวทมนตร์คาถา การละเมิดข้อห้าม การถูกของคุณไสย วิญญาณเข้าสิง และเสียขวัญ สาเหตุ 3 ประการหลังนั้นเป็นกลวิธีของการถูกกระทำ ทำให้เกิดโรค เป็นผลจากการกระทำที่มนุษย์กระทำต่อกัน หรืออำนาจเหนือธรรมชาติที่มีต่อมนุษย์หรือจากสาเหตุอื่น

2. แนวคิดการแพทย์พื้นบ้านเป็นแบบแผนวัฒนธรรมและหน้าที่ความสัมพันธ์กับส่วนต่าง ๆ ของวัฒนธรรม

จรรยา เศรษฐบุตร (2549 : 15 – 16) อธิบายไว้ว่า กลุ่มนี้มีผู้นำแนวคิด คือ Erwin H. Ackerknecht ซึ่งมีผลงานตลอดตั้งแต่ปี 1942 – 1971 โดยระบุว่า ผลงานของ Ackerknecht (1942) ได้เสนอแนวคิดกว้างๆ ไว้ 5 ประการคือ ประการแรก หน่วยที่สำคัญในการศึกษามานุษยวิทยาการแพทย์ไม่ใช่ลักษณะวัฒนธรรมใด เพียงแต่เป็นกรอบทางวัฒนธรรมในสังคมทั้งหมด ซึ่งหมายความว่าแบบแผนทางการแพทย์ด้วย ประการที่สอง การแพทย์พื้นบ้านไม่ได้มีเพียงแบบเดียว แต่มีอยู่หลายแบบ หมายความว่าแต่ละวัฒนธรรมมีลักษณะเฉพาะตัว ประการที่สาม ส่วนต่างๆ ของแบบแผนการแพทย์มีหน้าที่และความสัมพันธ์ที่ขึ้นกับวัฒนธรรมส่วนอื่นๆ ประการที่สี่ การปฏิบัติตัวในการรักษาของกลุ่มชนเมื่อมีความเจ็บป่วย มักถูกกำหนดโดยขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อที่มีอยู่ในสังคมนั้นเป็นสำคัญ และประการที่ห้า แม้การแพทย์พื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันในแง่ของวิธีการแลประสิทธิภาพของการรักษา แต่การแพทย์ทุกแบบมีสิ่งที่เหมือนกันคือ การแพทย์พื้นบ้านประกอบไปด้วยเวทมนตร์คาถา และปฏิสถิติที่จะจัดให้การแพทย์พื้นบ้านกับการแพทย์วิชาชีพอยู่ในวงการเดียวกัน

3. แนวคิดระบบและการเปลี่ยนแปลงระบบ

จรรยา เศรษฐบุตร (2549 : 16 – 19) อธิบายไว้ว่า แนวคิดนี้นำโดย Benjamin D. Paul (1977) ที่ได้พยายามนำแนวความคิดทางด้านมานุษยวิทยาเข้าไปประยุกต์ใช้กับระบบการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อศึกษาสังคมอุตสาหกรรมที่มีโครงสร้างซับซ้อน เป็นแนวคิดที่คำนึงถึงการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงอันเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา (Dynamic) ซึ่งตรงกันข้ามกับแนวคิดและวิธีการศึกษาของ Rivers Clement และ Ackerknecht ที่มีข้อจำกัดคือเป็นการวางแนวความคิดเบื้องต้นมากกว่าที่จะเป็นการนำเอาแนวความคิดนั้นไปประยุกต์ใช้กับสังคมจริง และศึกษาอยู่แต่เฉพาะสังคมเล็ก ๆ ที่ยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นหลัก หรือสังคมที่ยังไม่เจริญเท่านั้น และเป็นแนวคิดที่มองสังคมอยู่คงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม จรรยา เศรษฐบุตร ระบุว่า แนวคิดของ Paul ก็ยังเหมือนกับนักคิดรุ่นก่อน ตรงที่ให้ความสนใจกับอิทธิพลของปัจจัยทางด้านชีวภาพและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อมนุษย์น้อยมาก แม้ Paul จะพิจารณาระบบนิเวศบ้างก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ให้ความสำคัญมากนักกับปัจจัยทางด้านนิเวศวิทยา และปัจจัยทางด้านสังคมวัฒนธรรม ซึ่งนับเป็นข้อจำกัดที่สำคัญประการหนึ่งของแนวคิดนี้



4. แนวคิดนิเวศกับตัวชี้วัดด้านวัฒนธรรมและชีวภาพ (Ecological Approach with Cultural and Biological Parameters)

จรรยา เศรษฐบุตร (2549 : 19 – 24) อธิบายไว้ว่า ตลอดเวลาที่นักมานุษยวิทยาการแพทย์มักสนใจศึกษาแต่ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อระบบการแพทย์และสาธารณสุข โดยละเลยปัจจัยทางด้านนิเวศวิทยา จุดเริ่มต้นของความสนใจศึกษาในเชิงนิเวศวิทยาเริ่มมาจากทฤษฎีวิวัฒนาการเรื่อยมาจนกระทั่งกลางศตวรรษที่ 20 มีนักวิชาการมานุษยวิทยาการแพทย์หลายท่านให้ความสนใจปัจจัยทางชีวภาพ เช่น Alexander Allan jr., Frank B. Livingstone, Stephen L. Wiesenfeld และ Frederick L. Dunn และอีกหลายท่าน แนวคิดนี้เชื่อว่า ลักษณะทางนิเวศวิทยาเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเกิดโรค หรือการเกิดโรคเป็นผลมาจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม นั่นก็คือ เป็นการศึกษาว่าด้วยปัจจัยทางด้านชีวภาพ ความกดดันทางวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมส่งผลไปถึงกระบวนการเกิดโรคได้อย่างไร มีอะไรบ้าง และส่งผลไปถึงภาวะสุขภาพอนามัยของคนอย่างไร โดยเรียกการศึกษาแนวนี้แตกต่างกันไป เช่น นิเวศวิทยาการแพทย์ การศึกษาสภาพการเปลี่ยนแปลงทางภาวะสุขภาพอนามัย ฯลฯ แต่มีจุดร่วมกันคือ เป็นการศึกษาทางด้านนิเวศวิทยาที่ใช้ลักษณะสำคัญทางด้านวัฒนธรรมและชีวภาพเป็นตัวชี้วัด

จรรยา เศรษฐบุตร กล่าวไว้ว่า งานที่สำคัญของกลุ่มนี้เช่น Livingstone (1958) (จรรยา เศรษฐบุตร. 2549 : 22) ที่ศึกษาว่ามีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคด้วยหรือไม่ เช่น การแพร่กระจายของเทคโนโลยีใหม่ พืชพันธุ์ชนิดใหม่ ๆ การถางป่าเพื่อทำนาทำไร่ ซึ่งทำให้เปลี่ยนสภาพแวดล้อมและนิสัยของคนในท้องถิ่นนั้น การเพิ่มของประชากร การแพร่พันธุ์ของยุงที่เป็นพาหะนำเชื้อมาลาเรียต่อชุมชน เป็นต้น หลังจากนั้น Wiesenfeld (1969) ได้นำแนวคิดของ Livingstone มาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสังคมต่าง ๆ พบว่า ระบบเกษตรกรรมบางประเภทมีผลต่ออัตราการเกิดโรคมมาลาเรีย เนื่องจากการเกิดมาลาเรียอย่างมาก ผลจากการศึกษา Wiesenfeld เสนอว่าในสภาพแวดล้อม หรือในระบบเกษตรกรรมที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดโรคมมาลาเรีย อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในยีนส์ หรือการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพได้ และการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพมักทำให้เกิดการปรับตัวทางวัฒนธรรม ในทำนองเดียวกันการปรับตัวทางวัฒนธรรมก็จะกลับไปมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพได้ด้วยเช่นกัน

5. แนวคิดระบบการแพทย์ (Medical System)

ในปลายทศวรรษ 1970 การศึกษาทางมานุษยวิทยาการแพทย์ได้มีการพัฒนาไปสู่การพิจารณาระบบการแพทย์ที่มีความละเอียดและเป็นองค์รวมมากขึ้น โดย George M. Foster ได้เสนอแนวคิดระบบการแพทย์ แนวคิดนี้ Foster (1978 : 45 – 46) ได้อธิบายว่าระบบการแพทย์เป็นผลผลิตหรือส่วนหนึ่งของแบบแผนทางวัฒนธรรม นอกจากนี้ Foster (1978 : 36–38) ยังอธิบายว่าองค์ประกอบที่สำคัญในระบบการแพทย์มีหลากหลายระบบอยู่ภายใน แต่อย่างน้อยที่สุดจะมีสองระบบใหญ่ที่เป็นพื้นฐานที่สุดอยู่ภายในคือ ทฤษฎีโรค (Disease Theory) และระบบการดูแลสุขภาพ (Health Care System)

6. แนวคิดการเมืองเรื่องสุขภาพ

ในปัจจุบัน งานศึกษาด้านมานุษยวิทยาการแพทย์ได้มุ่งเน้นไปที่การเมืองเรื่องสุขภาพ โดยมองว่าเรื่องสุขภาพนั้นเกี่ยวข้องกับการเมืองในระดับต่าง ๆ และได้นำมิติความสัมพันธ์เชิงอำนาจมาอธิบายระบบการดูแลสุขภาพของคนในสังคม งานสำคัญที่มีมุมมองการเมืองเรื่องสุขภาพคือ



งานของ Whittaker (2000) เรื่อง *Intimate Knowledge Woman and Their Health in North-East Thailand* โดย Whittaker มองว่าสุขภาพไม่ได้เป็นเรื่องของชีวภาพเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากสังคมโดยกระบวนการทางเศรษฐกิจและการเมือง ในการศึกษาร่างกายของผู้หญิงอีสาน Whittaker ได้นำแนวคิดเรื่องกายของ Margaret Lock และ Nancy Seheper Hughes มาใช้ในการอธิบายให้เห็นว่าร่างกายของผู้หญิงอีสานถูกให้ความหมายจากสังคมและการเมือง ซึ่งทำให้เกิดการเมืองเรื่องร่างกายขึ้น Whittaker ระบุถึงแนวคิดร่างกายของ Lock และ Hughes (1996 : 7) เป็นการเสนอให้พิจารณาร่างกายและการให้ความหมาย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกันระหว่างกายภาพกับสัญลักษณ์ (Symbolic Aritfact) หรือที่เป็นผลผลิตทางธรรมชาติและวัฒนธรรม และเสนอให้วิเคราะห์ร่างกายใน 3 ระดับคือ

ระดับแรก ร่างกายของแต่ละบุคคล (Individual Body) ที่การเกิดของร่างกายคือประสบการณ์ที่แยกออกจากร่างกายของคนอื่น การก่อรูปของส่วนต่างๆ ของร่างกาย จิตใจ ตัวตน และหนทางที่ร่างกายมีประสบการณ์ในเรื่องสุขภาพและความเจ็บป่วย เปลี่ยนแปลงข้ามวัฒนธรรมได้ ในระดับนี้ นักมานุษยวิทยาการแพทย์ตระหนักถึงการอธิบายความแตกต่างของ “การข้ามวัฒนธรรม” (Cross-Cultural) ในเรื่องมโนภาพของร่างกาย สาเหตุการเกิดโรคและการรักษา และความแตกต่างทางวัฒนธรรมในเรื่องของแนวคิดเกี่ยวกับตัวตน

ระดับที่สองของการวิเคราะห์คือ ร่างกายทางสังคม (Social Body) สัญลักษณ์ทางธรรมชาติสำหรับการคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรม ในระดับนี้นักมานุษยวิทยาตระหนักเกี่ยวกับการใช้สัญลักษณ์ของร่างกายที่ถูกให้ความหมายโดยสังคม

ระดับที่สามเป็นการวิเคราะห์ร่างกายทางการเมือง (Body Politic) ที่เชื่อมโยงกับกฎเกณฑ์และการควบคุมร่างกายแต่ละคนร่างกายทางสังคม ในระดับนี้เป็นการวิเคราะห์เพื่ออธิบายความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างกลุ่มทางสังคมเฉพาะกลุ่ม หรือปัจเจกบุคคลและกลุ่มต่างๆ และกระบวนการสังคมประกิต กฎเกณฑ์และการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคมและการเมือง

นอกจากนั้น Whittaker ยังได้นำเอาแนวคิดของฟูโกต์เกี่ยวกับ “ชีว-อำนาจ” (Bio-Power) และแนวคิดสตรีนิยมของ Bailey (1993 : 102) ที่ว่า ร่างกายผู้หญิงคือที่ตั้งและแสดงถึงความสัมพันธ์เชิงอำนาจมาใช้ในการอธิบายร่างกายของผู้หญิงอีสาน โดยอธิบายว่า ชีว-อำนาจไม่ใช่เป็นเรื่องของการที่สถาบันสร้างวาทกรรมเท่านั้น แต่รวมถึงการที่วาทกรรมเหล่านี้ถูกบัญญัติไว้ในกฎหมาย การต่อต้านหรือถูกเปลี่ยนรูป ซึ่งก็คือร่างกายนั่นเอง Whittaker ใช้คำว่า “ชีว-การเมือง” (Bio-Politics) หมายถึงการควบคุมประชากรอย่างเปิดเผย อาจผ่านการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด ฯลฯ รวมถึงรูปแบบทางอำนาจของการปกครองตนเอง (Self-Government) และผ่านระบบการควบคุม ซึ่งคุมพฤติกรรมของบุคคล และการจัดการตัวเองด้วยเป้าหมายทางเศรษฐกิจและการเมืองของรัฐ

สรุปการทบทวนแนวคิดทางมานุษยวิทยาการแพทย์

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวคิดทางมานุษยวิทยาการแพทย์มีพัฒนาการมายาวนาน โดยมีจุดเริ่มจากการศึกษาการบันทึกของนักเดินทางในยุคล่าอาณานิคม ต่อมาการศึกษาทางมานุษยวิทยาการแพทย์ได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาการดูแลสุขภาพในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบวัฒนธรรมและเน้นไปที่การศึกษาสังคมของชนกลุ่มน้อย และบางแนวคิดมีการเสนอให้พิจารณาหน้าที่ของการดูแลสุขภาพที่สัมพันธ์ส่วนอื่น ๆ ในสังคม ต่อมาแนวคิดทางมานุษยวิทยาการแพทย์ถูก



เสนอให้มีการศึกษาในลักษณะของการเปลี่ยนแปลง ที่มีใช้การหยุดนิ่ง โดยมุ่งอธิบายถึงสังคมอุตสาหกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีระบบสังคมที่สลับซับซ้อน หลังจากนั้นแนวคิดมานุษยวิทยาการแพทย์หันมาพิจารณาการดูแลสุขภาพที่เชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศที่เกิดจากการพัฒนาซึ่งเกิดขึ้นอย่างมากมาโดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาที่มีการทำการเกษตรแผนใหม่และมีการทำลายสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรค

ในช่วงปลายทศวรรษ 1970 ถึงต้นทศวรรษ 1980 แนวคิดทางมานุษยวิทยาการแพทย์ มุ่งเน้นไปที่การอธิบายในระบบการดูแลสุขภาพในสังคม และมองว่าสังคมไม่ได้มีระบบการดูแลสุขภาพเดียว แต่มีส่วนต่างๆ หลายส่วนที่เรียกว่า การแพทย์พหุลักษณะ และเริ่มมองว่าระบบการดูแลสุขภาพตามประเพณีถูกรวบจากระบบการแพทย์วิชาชีพโดยเฉพาะระบบการแพทย์แผนใหม่ในต้นทศวรรษ 2000 การศึกษามานุษยวิทยาการแพทย์มุ่งไปที่การพิจารณาว่าการดูแลสุขภาพว่าไม่ได้เป็นเรื่องของชีววิทยาเท่านั้น แต่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเศรษฐกิจการเมืองด้วย โดยการนำเอาแนวคิดอื่น ๆ มาใช้ในการอธิบาย ที่สำคัญคือ แนวคิดเรื่องร่างกาย แนวคิดสตรีนิยม และการวิเคราะห์วาทกรรมและนโยบายรัฐ

6. ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการ

ความหมาย “บูรณาการ” พจนานุกรม ฉบับบัณฑิตยสถาน ปี 2525

บูรณะ = ซ่อมแซมทำให้กลับคืนดีเช่นเดิม

บูรณาการณาการ = การนำหน่วยที่แยกกันมารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

นายแพทย์ประเวศ วะสี ราษฎรอาวุโส

บูรณาการ = การเชื่อมโยงทุกองค์ประกอบเข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียวโดยไม่แยกส่วนการบูรณาการ

ความหมายของการบูรณาการ

การบูรณาการมีนักวิชาการได้ให้ความหมายที่สอดคล้องกันดังนี้

คำว่าบูรณาการของ ราชบัณฑิตยสถาน ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ไม่มีคำว่า “บูรณาการ” โดยตรง แต่มีคำว่า “บูรณ, บูรณ” ซึ่งเป็นคำ กริยาวิเศษณ์ หมายถึง เติม อาทิ บูรณาการรวมหน่วย เป็นคำ นาม หมายถึง การนำ หน่วยที่แยกๆ กันมารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและ บูรณะ เป็นคำ กริยา หมายถึง ซ่อมแซมทำให้กลับคืนดีเหมือนเดิม เช่นบูรณะวัด (บัณฑิตยสถาน. 2542 : 27)

บูรณาการ หมายถึงการนำเอาศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อประโยชน์ในการจัดหลักสูตรแบบบูรณาการ (Integrated Curriculum) คือหลักสูตรที่นำเอาเนื้อหาของวิชาต่าง ๆ มาหลอมรวมเข้าด้วยกันทำให้เอกลักษณ์ของแต่ละรายวิชาหมดไป เช่นเดียวกัน การเรียนการสอนที่ดำเนินการด้วยวิธีบูรณาการเราเรียกว่าการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ (Integrated Instruction) คือเน้นที่องค์รวมของเนื้อหา มากกว่าองค์ความรู้ของแต่ละรายวิชา และเน้นที่การเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญยิ่งกว่าการบอกเนื้อหา ของครู (สุวิทย์ มูลคำ และคณะ. 2551 : 6)

วัฒนา ระงับทุกข์ (2550 : 4) ได้ให้ความหมายของบูรณาการว่า การนำ ศาสตร์ต่างๆ มาผสมผสานกันเพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง



ชนาธิป พรกุล (2551 : 2) ได้ให้ความหมายของบูรณาการว่า การเชื่อมโยง ความรู้และประสบการณ์ทุกชนิด ที่บรรจุอยู่ในแผนของหลักสูตร เป็นการเชื่อมโยงแนวนอนระหว่าง หัวข้อและเนื้อหาต่างๆ ที่เป็นความรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ พุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย การบูรณาการทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และรู้ในเรื่องนั้นอย่างลึกซึ้ง การบูรณาการ ความรู้เป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะในยุคที่มีความรู้ ข้อมูลข่าวสารมาก จึงเกิดเป็นหลักสูตรที่เรียกว่า หลักสูตรบูรณาการ (Integrated Curricula) ซึ่งพยายามสร้างหัวเรื่อง (Themes) ในโปรแกรมวิชา โดยนำความคิดหลักในวิชามาสัมพันธ์กัน และสัมพันธ์กับวิชาอื่นด้วย”

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2550 : 2) ได้ให้ความหมายว่าการบูรณาการว่า คือการผนวก การประสาน การเติมเต็มการเชื่อมโยง การรวมกัน ร่วมกัน

ปรีวัตร เชื้อนแก้ว (2553 : 4) บูรณาการในความหมายที่เป็นภาษาอังกฤษ ผู้เขียนเห็นว่าคำในภาษาอังกฤษบางคำ มีความหมายทำนองเดียวกันกับคำ ว่า “บูรณาการ” ดังนี้

Integration เป็นคำ นาม หมายถึง

1. การทำให้รวมเป็นหน่วยเดียวกัน การผสมกัน การรวมกัน
2. คณิตวิธีการของจำนวนเต็ม

Integrate เป็นคำ กริยา หมายถึง

1. เชื่อมผนึกเป็นส่วนเดียวกัน ทำให้สมบูรณ์ (หรือครบถ้วนบริบูรณ์)
2. รวม, รวมเป็นส่วนเดียวกัน
3. จำนวนเต็ม

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าความหมายของการบูรณาการนั้น หมายถึงการเชื่อม ผสมประสานให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

สรุปได้ว่า การบูรณาการ คือ การปรับความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ เพื่อให้เหมาะสมกับ สังคมที่เปลี่ยนไป ความจำเป็นที่จะต้องบูรณาการใช้ทฤษฎีการแพทย์พื้นบ้านในยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อ เพิ่มทางเลือกในการดูแลสุขภาพ หากจำเป็นทางเลือกนี้จะมีขอบเขตและขีดความสามารถเพียงใด ข้อสำคัญ จะสานรอยต่อของทางเลือกระหว่างการแพทย์พื้นบ้านกับการแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างไร การคืนศักยภาพและขีดความสามารถของประชาชนในการดูแลสุขภาพหมายรวมถึง การให้โอกาสใน การฟื้นตัว และปรับตัวให้ทันสมัยของภูมิปัญญาพื้นบ้านบนหลักการของการผลิตใหม่ (Improvisation and Renovation) เลือกรสรและพัฒนาบนรากเหง้าของชุมชน



กฎหมายและนโยบายที่เกี่ยวข้อง

1. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559)

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2554 : 53) กล่าวในถึง ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ซึ่งมีเนื้อหา สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลแม่และเด็กซึ่งเล็งเห็น ความสำคัญของการดูแลเด็ก การพัฒนาเด็กเริ่มตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งเกิดให้เติบโตตามวัย อย่างเหมาะสมและพร้อมเรียนรู้ โดยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้กับพ่อแม่ในการดูแลสุขภาพ และพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดทั้งทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ฝึกให้เด็กคิด วิเคราะห์ อย่างมีเหตุผล เป็นระบบ รู้จัก เข้าใจและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม รู้ถึงความสามารถ ที่ตนมีอยู่และร่วมมือกับผู้อื่น ผ่านการเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์จริง และมีความสุขจากการ เรียนรู้

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2554 : 59)

ให้ความสำคัญกับการสืบทอดวัฒนธรรมและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย เพื่อเสริมสร้างให้ครอบครัว มีความเข้มแข็ง กล่าวไว้ดังนี้เสริมสร้างครอบครัวให้มีความเข้มแข็ง มีสัมพันธภาพที่ดี เกิดความอบอุ่น รักษา สืบทอดวัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีสู่คนรุ่นต่อไปโดย 1) เสริมสร้างพ่อแม่ให้มีความรู้เกี่ยวกับการ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ปลอดภัยและมั่นคงภายในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวรู้บทบาทหน้าที่ ควบคู่กับการให้ความรู้ตามหลักวิชาการและหลักคำสอนทางศาสนาในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้เหมาะสม ตามช่วงวัย รวมทั้งประเพณีดีตนเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับบุตรหลาน ภายใต้วัฒนธรรมไทย ที่ดีงาม 2) ส่งเสริมให้ครอบครัวนำความรู้ที่เป็นทักษะในการดำรงชีวิตมาอบรม กล่อมเกลา ชี้แนะบุตรหลาน บนพื้นฐานของศีลธรรมอันดีงามและความพอเหมาะพอควร ประหยัด อุดม มีวินัยในการใช้จ่าย และให้รู้จักรักเหงาของตนเองและท้องถิ่น โดยทำกิจกรรมทางสังคมและศาสนาร่วมกัน จัดสรรเวลา สำหรับการพูดคุยกับบุตรหลานอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับการเปิดพื้นที่สาธารณะสำหรับกิจกรรมของ ครอบครัว และการสร้างค่านิยมครอบครัวอบอุ่นผ่านสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศ

2. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554)

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 เป็นแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นเพื่อขึ้นนำทิศทางการพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554 โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การพัฒนาสุขภาพไทยไปสู่ระบบสุขภาพพอเพียงสอดคล้องกับปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงอันเป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล สาระสำคัญของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ประกอบด้วยรายละเอียดต่างๆ ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข. 2550 : 1)

2.1 มิติสุขภาพไทย พลวัตใหม่ของการพัฒนาสู่สุขภาพะ

2.2 สถานการณ์ปัญหาสุขภาพ และระบบสาธารณสุข

2.3 ปรัชญา แนวคิด และยุทธศาสตร์การพัฒนาสู่ระบบสุขภาพพอเพียง

มิติสุขภาพไทย พลวัตใหม่ของการพัฒนาสู่สุขภาพะ

สถานการณ์และพลวัตใหม่ในระบบสุขภาพไทย ในราวหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมา ระบบ สุขภาพไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในเชิงแนวคิด นโยบาย โครงสร้าง กลไกการจัดการและ บทบาทของภาคส่วนต่างๆ พัฒนาการสำคัญๆ ที่เกิดขึ้นในระยะหนึ่งทศวรรษดังกล่าวสะท้อนพลวัต



ใหม่ของการพัฒนาสุขภาพในสังคมไทย แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในหลายด้าน และในบางเหตุการณ์อาจเป็นเค้าร่างของปัญหาที่จะเกิดขึ้น และต้องการแก้ไขในอนาคต แต่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผ่านมาพัฒนาการที่อาจถือได้ว่าเป็นบุพนิมิตของระบบสุขภาพไทยที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่คุณภาพใหม่ปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัด ได้แก่ (กระทรวงสาธารณสุข. 2550 : 3-6)

1. กระแสความตื่นตัวและการใส่ใจเรื่องสุขภาพ กระแสความตื่นตัวและการใส่ใจเรื่องสุขภาพที่ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นอย่างต่อเนื่องสะท้อนจิตสำนึกใหม่ในเรื่องสุขภาพของสังคมไทยความตื่นตัวนี้ด้านหนึ่งเป็นผลมาจากการตระหนักถึงภัยคุกคามจากโรคร้าย ที่การแพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถให้คำตอบได้ ในหมู่ชนชั้นกลางที่มีชีวิตแปลกแยกอยู่ในเมืองและต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง และโรคมะเร็ง การใส่ใจเรื่องสุขภาพและการแพทย์ทางเลือก กลายเป็นทางออกจากภาวะบีบคั้นของวิถีชีวิตสมัยใหม่ ในขณะที่กระแสสุขภาพก่อดำเนินการมาที่บ้านที่ต้องหาทางออกจากปัญหาสุขภาพ ที่เป็นผลลัพธ์ของเศรษฐกิจ และระบบการผลิตแบบอุตสาหกรรมเกษตร กลายเป็นความตื่นตัวต่อเกษตรชีวภาพ เกษตรปลอดภัย และเกษตรอินทรีย์ ความตื่นตัวต่อภัยคุกคามสุขภาพและโรคร้ายไข้เจ็บที่มากับชีวิตที่ขาดดุลยภาพและห่างเหินจากธรรมชาติทำให้เกิดกระแสความตื่นตัวและการใส่ใจเรื่องสุขภาพอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ความนิยมในเรื่องอาหารสุขภาพ การแพทย์ทางเลือก การออกกำลังกาย ตลอดจนการเกิดกลุ่ม และชมรมสุขภาพต่างๆ ที่แพร่หลายขึ้น สะท้อนการเกิดจิตสำนึกสุขภาพใหม่ ที่ถือว่าสุขภาพไม่ใช่สิ่งที่ผูกขาดหรือหยิบบินให้โดยสถาบันทางการแพทย์ แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องใส่ใจและแสวงหา

2. การสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าและการเข้าถึงบริการสุขภาพ นโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ให้ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพได้ครอบคลุมทั่วอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ร้อยละกว่า 95 ของประชาชนมีหลักประกันสุขภาพ และสามารถเข้ารับการรักษาตามสิทธิประโยชน์โดยไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะถูกปฏิเสธ การรักษาเพราะไม่มีเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาล โครงสร้างพื้นฐานของระบบบริการสุขภาพที่พัฒนามาอย่างต่อเนื่อง เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การดำเนินนโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้านี้เป็นไปได้ และที่สำคัญการเปลี่ยนแปลงระบบการเงินการคลังสาธารณสุข ที่เกิดขึ้นพร้อมกับนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าได้ทำให้การจัดสรรงบประมาณการแพทย์ และการสาธารณสุขเป็นไปอย่างมีความเป็นธรรมตามจำนวนประชากร ที่แต่ละหน่วยบริการต้องรับผิดชอบ นอกจากนั้นนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ยังได้ทำให้เกิดการพัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชน และหน่วยบริการปฐมภูมิอื่นๆ ที่ทำงานสุขภาพเชิงรุกและให้บริการใกล้บ้านอีกด้วย

3. การก่อตัวและความเข้มแข็งของการสร้างเสริมสุขภาพ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่ก่อตั้งโดยการนำรายได้ส่วนหนึ่งจากภาษีรัฐที่ได้จากสุรา และบุหรี่นับเป็นนวัตกรรมสำคัญที่มีเพียงไม่กี่ประเทศในโลกเท่านั้น ที่สามารถดำเนินการให้เกิดขึ้นได้ งบประมาณจากกองทุนและการดำเนินการของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับองค์กรภาคีและเครือข่ายที่กว้างขวางทั้งในภาครัฐ ภาคธุรกิจ ภาคสังคม และชุมชนได้ทำให้งานด้านการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ชุมชน และสถานที่ทำงาน ตลอดจนการรณรงค์ให้เกิดกระแสสังคมด้านสุขภาพ เช่น เรื่องสุรา บุหรี่ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารหวาน เป็นต้น ด้วยรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ มีผลกระทบการรณรงค์ดังกล่าวได้เปิดมิติใหม่ของ



การสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งหากมีการดำเนินการที่ต่อเนื่องก็จะสามารถสร้างจิตสำนึกสุขภาพ ให้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชาวไทยได้

4. ความเคลื่อนไหวเพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพกระบวนการปฏิรูประบบสุขภาพที่ได้ก่อตัวมาเป็นระยะเวลากว่า 5 ปีที่ผ่านมา ได้สร้างปรากฏการณ์การมีส่วนร่วมของสังคมวงกว้างในการที่จะร่วมกันกำหนดทิศทางการพัฒนาและคุณลักษณะของระบบสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้วยการใช้ยุทธศาสตร์สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขาที่ทำงานประสานกันทั้งด้านวิชาการ ด้านสังคม และการเมืองเพื่อผลักดันให้ธรรมนูญสุขภาพของคนไทยที่ใช้เป็นกรอบแนวทาง ที่ทุกภาคส่วนร่วมกันดำเนินการสร้างสุขภาพได้อย่างมีเอกภาพ โดยเน้นให้ระบบสุขภาพทั้งระบบทำงานเชื่อมประสานกัน และเชื่อมโยงกับภาคประชาชนผ่านกระบวนการสมัชชาสุขภาพที่เปิดโอกาสให้ประชาชนและสถาบันทางสังคมเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น แม้ว่าร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติจะยังไม่ผ่านการรับรองของสภานิติบัญญัติแห่งชาติ แต่กระบวนการขับเคลื่อนการปฏิรูปที่เปิดกว้าง และเน้นการมีส่วนร่วมได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของสังคมอย่างกว้างขวาง กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว เป็นรากฐานสำคัญของระบบสุขภาพไทยที่จะพัฒนาไปสู่การมีส่วนร่วม และความเข้มแข็งของระบบสุขภาพภาคประชาชน

5. การตื่นตัวเรื่องการแพทย์ไทย ภูมิปัญญาสุขภาพไทย ในราวสองทศวรรษที่ผ่านมา แนวคิดภูมิปัญญาไทยและการแพทย์แผนไทยถูกนำเสนอ และเป็นที่ตอบรับอย่างกว้างขวางจากความคิดเห็นกระแสปัจจุบันการสืบสานภูมิปัญญาไทยและการแพทย์แผนไทย กลายเป็นภารกิจของรัฐและพัฒนาจากแนวคิดนามธรรมจนกลายเป็นสมุนไพรไทย ยาไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทยที่เฟื่องฟูขยายตัวไปทั่ว จนมีบริการการนวดไทยทั้งในโรงพยาบาลในชุมชน ในโรงแรมและสปาต่างๆ รวมทั้งตามปั้มน้ำมัน และศูนย์การค้าแทบทุกแห่ง แม้ว่าภูมิปัญญาสุขภาพไทยส่วนหนึ่งจะถูกทำให้กลายเป็นสินค้า แต่ภาวะดังกล่าวก็สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติของสังคมไทย ที่ความเป็นท้องถิ่นและความเป็นไทยเปลี่ยนแปลงไป วิถีชุมชนและภูมิปัญญาสุขภาพท้องถิ่นไม่ใช่สิ่งมลายไ้สาระหรือน่ารังเกียจ แต่เป็นสิ่งที่มีความค่าเป็นภูมิปัญญาที่สังคมไทยต้องช่วยกันสืบสานให้คงอยู่คู่สังคมไทยตลอดไป

6. แนวคิดใหม่กระบวนการทัศน์ใหม่ ในการพัฒนาสุขภาพ การก่อตัวของแนวคิดใหม่ๆ หรือสุขภาพในกระบวนการทัศน์ใหม่ที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำๆ นั้นเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ข้อจำกัดของกรอบวิธีคิดแบบแยกส่วนที่พันธนาการระบบสุขภาพไทยมาช้านาน วิธีคิดการแพทย์แบบแยกส่วนอาจเพียงพอสำหรับการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยทางกายได้ แต่เป็นวิธีคิดที่ไม่เพียงพอในการเข้าถึงสุขภาวะที่ไปพ้นจากมิติทางกายภาพ แนวคิดสุขภาพในกระบวนการทัศน์ใหม่ เช่น สุขภาพองค์รวมที่เน้นการบูรณาการ อย่างมีดุลยภาพของส่วนต่างๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลพอเพียงแนวคิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่ชี้ให้เห็นถึงสุขภาวะที่เชื่อมโยงกับมิติทางปัญญา ศาสนธรรม โลกุตระวิสัย และ/หรือจินตนาการระบบบริการสุขภาพใหม่ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ซึ่งเน้นการสร้างความปลอดภัยอ่อนต่อมิติของความเป็นมนุษย์ให้ระบบบริการมีความอ่อนโยนต่อชีวิต และอ่อนไหวต่อความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์โดยถือว่าการทำงานสุขภาพเป็นโอกาสของการเรียนรู้ และขัดเกลาตนเองให้เข้าถึงความสมบูรณ์และศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ แนวคิดสุขภาพกระบวนการทัศน์ใหม่ที่เกิดขึ้นในระบบสุขภาพไทยนี้ สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพที่จะพัฒนาไปให้พ้นจากกรอบจำกัดเดิมๆ เพื่อการเรียนรู้ที่จะไปถึงสุขภาวะในความหมายที่กว้างไกล และลุ่มลึกยิ่งขึ้นปรากฏการณ์ที่สะท้อนพัฒนาการของระบบสุขภาพไทยเหล่านี้ เป็นนิมิตหมายให้เห็นถึงศักยภาพ และความเป็นไปได้ของการพัฒนาระบบสุขภาพไทยให้เกิด



ความพอเพียงด้านสุขภาพ แต่ในขณะเดียวกันระบบสุขภาพไทยก็กำลังเผชิญกับบริบททางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองใหม่ที่ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วนในการกำหนดยุทธศาสตร์และทิศทางการพัฒนาระบบสุขภาพพอเพียง สถานการณ์ปัญหาสุขภาพและระบบสาธารณสุขสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บ หากพิจารณาสาเหตุการป่วย การตายที่สำคัญในสังคมไทยจะเห็นได้อย่างชัดเจนถึงระดับวิทยาสามแบบที่ปรากฏซ้อนทับกัน ได้แก่ การดำรงอยู่ของโรคในกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับความยากจน เช่น ภาวะโภชนาการพร่อง โรคติดเชื้อทางเดินอาหาร อาหารเป็นพิษ รวมทั้งโรคติดเชื้อทางเดินหายใจที่ยังเป็นความเจ็บป่วยที่พบบ่อย แม้ไม่ได้ทำให้เสียชีวิตก็ตาม โรคกลุ่มนี้ถือเป็นระดับวิทยาช่วงที่หนึ่งในวิวัฒนาการของสังคมมนุษย์ที่เกิดจากการหยุด การอพยพย้ายถิ่นมาเป็นการตั้งรกรากเป็นชุมชนอยู่เป็นหลักแหล่ง ปัญหาทางด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขาภิบาลได้ทำให้เกิดอุบัติการณ์ของกลุ่มโรคติดเชื้อในสังคมก่อนสมัยใหม่กลุ่มโรคดังกล่าวยังปรากฏในสังคมไทย โดยเฉพาะในพื้นที่และกลุ่มคนที่ด้อยโอกาส เช่น คนยากจนชนกลุ่มน้อย แรงงานต่างด้าว หรือแรงงานอพยพ ในขณะเดียวกันในสังคมไทยก็มีกลุ่มโรคที่เกิดเป็นการเปลี่ยนผ่านทางระดับวิทยาช่วงที่สอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสู่ความทันสมัยที่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการบริโภคได้ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง รวมทั้งอุบัติเหตุ เป็นต้น ซึ่งโรคกลุ่มนี้เป็นสาเหตุการป่วย และการตายอันดับต้นๆ ในปัจจุบันนอกจากนี้สังคมไทยยังเผชิญกับกลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับระดับวิทยาในช่วงที่สาม ซึ่งเป็นโรคที่เกิดขึ้นและแพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็วในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีการเคลื่อนย้ายของคน แรงงาน สินค้า และบริการ ทุนและข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็ว โรคในกลุ่มนี้ได้แก่ โรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำไม่ว่าจะเป็นไข้หวัดนก ชาร์ส โรควัวบ้าหรือการกลับมาของวัณโรคที่ดื้อยาอย่างรุนแรง ที่ทำให้การควบคุมป้องกันโรคเอดส์มีความซับซ้อนยากลำบากมากขึ้น เป็นต้น

วิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ และเป้าหมายการพัฒนา (กระทรวงสาธารณสุข. 2550 : 28-29)

1. ทิศทางการพัฒนาที่ยึดหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” เน้นการพัฒนาที่ยึดทางสายกลาง และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสมดุลพอดี รู้จักพอประมาณอย่างมีเหตุผล มีความรอบรู้เท่าทันโลก โดยใช้ปรัชญาของ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางในการดำเนินวิถีชีวิตของคนไทยและเป็นพื้นฐานการพัฒนาในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม เพื่อสร้างสังคมที่ดี คือ สังคมที่เอื้อเอื้อเกื้อกูลกันไม่ทอดทิ้งกัน เป็นสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน

2. วิสัยทัศน์ มุ่งสู่ระบบสุขภาพพอเพียง การนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบกับวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่กำหนดไว้ว่ามุ่งพัฒนาสังคมไทยสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” มาเป็นแนวทางการพัฒนาในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ทำให้สามารถกำหนดวิสัยทัศน์การพัฒนาสุขภาพได้ ดังนี้ วิสัยทัศน์แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันภายใต้แนวปฏิบัติปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และวิสัยทัศน์ระบบสุขภาพไทยในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 มุ่งสู่ระบบสุขภาพพอเพียงเพื่อสร้างให้สุขภาพดี บริการดี สังคมดี ชีวิตมีความสุขอย่างพอเพียง

3. พันธกิจ สร้างเอกภาพทางความคิดสร้างจิตสำนึกสุขภาพใหม่ สร้างกลไกทางวัฒนธรรม สร้างภาวะผู้นำในการพัฒนา และพัฒนาการระบบสุขภาพที่ผ่านมาได้ก่อให้เกิดความหลากหลายและการขยายตัวของโครงสร้างระบบและกลไกการทำงาน รวมทั้งองค์กรที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการพัฒนาสุขภาพที่เพิ่มมากขึ้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน ในขณะเดียวกันแนวคิดการพัฒนาตาม



ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นกระบวนการทัศน์สุขภาพใหม่ที่แตกต่างไปจากกระบวนการพัฒนาเดิม พันธกิจสำคัญของการพัฒนาที่จะทำให้จินตนาการสุขภาพใหม่นี้เกิดขึ้นได้ จึงต้องสร้างเอกภาพทางความคิด ที่จะหลอมรวมความหลากหลายให้เป็นการขับเคลื่อนที่มีพลังได้ โดยต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับพื้นฐานของวิถีคิด คือ การสร้างจิตสำนึกสุขภาพใหม่ให้เกิดขึ้นอย่างกว้างขวางและทั่วถึง และเพื่อสร้างให้การเปลี่ยนแปลงสู่กระบวนการพัฒนาใหม่นี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตจึงจำเป็นต้องสร้างกลไก กระบวนการเชิงวัฒนธรรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับรากฐาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในระดับลึกและการสร้าง “วัฒนธรรมสุขภาพ” ใหม่จะต้องอาศัยภาวะผู้นำที่เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่นและเป็นแบบอย่างได้

4. วัตถุประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ ของการสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อให้ทิศทางการพัฒนาสุขภาพมุ่งสู่จุดหมาย คือ วิสัยทัศน์การพัฒนาสู่ระบบสุขภาพพอเพียงภายใต้แนวคิดและหลักการที่กล่าวมา จึงกำหนดวัตถุประสงค์เชิงยุทธศาสตร์ที่จะต้องบรรลุในช่วงระยะ 5 ปีของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ดังนี้

4.1 การสร้างสุขภาพดีให้เป็นวิถีชีวิตในทุกช่วงวัยตั้งแต่ครรภ์มารดา ถึงเชิงตะกอน โดยเน้นการสร้างรากฐานที่เข้มแข็ง จากการศึกษาพอเพียงทางสุขภาพในระดับครอบครัว และในระดับชุมชน

4.2 การสร้างระบบทวิภาคี คือ เป็นระบบบริการสุขภาพที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ ให้บริการที่มีคุณภาพ เป็นมิตร ใส่ใจในความทุกข์ และมีความละเอียดอ่อนต่อความเป็นมนุษย์

4.3 การสร้างสังคมดี เป็นสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันได้ด้วยการมีหลักประกันสุขภาพที่ให้ความอุ่นใจ และความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตทั้งยามปกติ ยามเจ็บป่วย และยามวิกฤตที่ต้องเผชิญกับปัญหา

4.4 การสร้างชีวิตที่มีความสุขอย่างพอเพียงเป็นวิถีชีวิตที่มีความสุขสงบ ไม่เบียดเบียนกัน เติบโตได้ในสังคมแห่งการเรียนรู้ มีวัฒนธรรมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ สันติภาพ และการพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์

5. เป้าหมายของการพัฒนาสุขภาพ ในช่วงแผนพัฒนาสุขภาพ ฉบับที่ 11 ประกอบด้วยเป้าหมายหลัก 10 ประการ คือ

- 5.1 สร้างเอกภาพ และธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพ
- 5.2 เร่งรัดงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อสร้างพื้นฐานการมีสุขภาพดี
- 5.3 สร้าง “วัฒนธรรมสุขภาพ” และวิถีชีวิตที่มีความสุขอย่างพอเพียง
- 5.4 สร้างระบบสุขภาพชุมชน และเครือข่ายบริการปฐมภูมิที่เข้มแข็ง
- 5.5 สร้างระบบบริการสุขภาพที่ผู้รับบริการมีความอุ่นใจ และมีความสุข
- 5.6 สร้างหลักประกันสุขภาพที่เป็นธรรมทั่วถึง และมีคุณภาพ
- 5.7 สร้างระบบภูมิคุ้มกันและความพร้อม เพื่อลดผลกระทบจากโรคภัย
- 5.8 สร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทย และสากล
- 5.9 สร้างระบบสุขภาพฐานความรู้ด้วยการจัดการความรู้
- 5.10 สร้างสังคมที่ไม่ทอดทิ้งคนทุกข์ยาก เป็นสังคมที่ดูแลรักษาคนจน คนทุกข์คนยาก และผู้ด้อยโอกาสอย่างเคารพในคุณค่า และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์



ยุทธศาสตร์ กลวิธี และมาตรการสู่ระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อให้ทิศทางการสร้างระบบสุขภาพพอเพียงในสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 กำหนดยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา ดังต่อไปนี้ (กระทรวงสาธารณสุข. 2550 : 30-31)

1. ยุทธศาสตร์ที่ 1 สร้างเอกภาพ และธรรมาภิบาลในการจัดการระบบสุขภาพปฏิรูประบบงาน โครงสร้างการบริหารจัดการ กลไกและกระบวนการด้านนโยบายสุขภาพให้เกิดความเป็นเอกภาพ และธรรมาภิบาล มีความยุติธรรม โปร่งใสตรวจสอบได้ โดยในระยะสั้น เน้นการเร่งรัดการป้องปรามการทุจริตคอร์รัปชัน และเน้นการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีเป็นเกราะปกป้องธรรมาภิบาลในระยะยาว

2. ยุทธศาสตร์ที่ 2 สร้าง “วัฒนธรรมสุขภาพ” วิถีชีวิตที่มีความสุขในสังคมแห่งสุขภาวะ เร่งรัดงานสุขภาพเชิงรุกสร้างหลักประกันความปลอดภัย อย่างพอเพียงในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านอาหาร ยา ผลิตภัณฑ์สุขภาพ การประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งส่งเสริมบทบาทของครอบครัว ชุมชน และภาคประชาสังคมในการสร้าง “วัฒนธรรมสุขภาพ” และการสร้างสรรค์สังคม ที่มีความสุขในทุกระดับ

3. ยุทธศาสตร์ที่ 3 สร้างระบบบริการสุขภาพ และการแพทย์ที่ผู้รับบริการพอใจ ผู้ให้บริการมีความสุข เน้นการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ใส่ใจต่อความทุกข์ยากและความลำบากใจ ทั้งในส่วนของผู้รับบริการ และผู้ให้บริการโดยสร้างระบบการจัดการที่เป็นธรรม มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความภาคภูมิใจและพึงพอใจในประสิทธิภาพ และคุณภาพการบริการร่วมกันภายใต้นโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

4. ยุทธศาสตร์ที่ 4 สร้างระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคามสุขภาพ สร้างความเข้มแข็งให้แก่ระบบการควบคุมป้องกันโรค การควบคุมปัจจัยเสี่ยง และผลกระทบด้านสุขภาพของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับภัยพิบัติ และความรุนแรงที่แพร่ระบาดทั่วไป

5. ยุทธศาสตร์ที่ 5 สร้างทางเลือกสุขภาพที่หลากหลายผสมผสานภูมิปัญญาไทยและสากล เน้นการพัฒนาศักยภาพ เพื่อการพึ่งตนเองได้ในด้านสุขภาพด้วยการส่งเสริมสมุนไพรทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ทางเลือก รวมทั้งพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีทาง การแพทย์ที่มีความปลอดภัย

6. ยุทธศาสตร์ที่ 6 สร้างระบบสุขภาพฐานความรู้ด้วยการจัดการความรู้สร้าง

7. ระบบ การจัดการที่เน้นการใช้ความรู้เป็นฐานการตัดสินใจด้วยการสร้างวัฒนธรรมการวิจัย และการจัดการความรู้ในทุกระดับองค์กรด้านสุขภาพ

บทสรุปส่งท้าย การแปลงแผนยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติการทางสังคม สุขภาวะของสังคมทั้งหมดจึงไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยมาตรการเฉพาะส่วนที่แยกขาดจากกัน แต่เป็นผลลัพธ์มาจากสังคมที่ดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม เป็นบูรณาการที่สังคมทุกระดับตั้งแต่ปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชนสถาบันต่างๆ และสังคมโดยรวมมีโอกาสร่วมกันในการเรียนรู้ ได้เติบโตโดยระดับภูมิจิตและภูมิปัญญาอย่างทั่วถึงพร้อมๆ กัน ภารกิจเช่นนี้ต้องการการรวมพลังของทั้งสังคม เป็นภารกิจที่ยากเกินกว่าที่จะทำให้สำเร็จด้วยกลไกหรือวิธีการใดเพียงกลไกหรือวิธีการเดียว จะต้องเป็นการปรับเปลี่ยนพร้อมกันทั้งด้านในชีวิต และโครงสร้างสังคมโดยมีบทบาทภาคีการพัฒนา ดังนี้



1. ภาครัฐกำหนดนโยบาย ปรับปรุงกฎหมายและมาตรการต่างๆ ที่ให้เท่าทันต่อสถานการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งศึกษาหามาตรการใหม่ๆ โดยเฉพาะมาตรการระดับประเทศ และระหว่างประเทศ เช่น การเจรจาต่อรองในเวทีระดับโลก
2. ภาครัฐปรับปรุง และพัฒนาโครงสร้างองค์กรที่สามารถจัดการ การบริหาร ทรัพยากรให้เป็นไปตามนโยบาย การประสานงานและระดมความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ร่วมดำเนินการตามยุทธศาสตร์ และมาตรการที่กำหนดให้มีประสิทธิภาพ
3. ภาครัฐให้การสนับสนุน ดำเนินการด้านการวิจัย องค์ความรู้เกี่ยวกับปัญหา สุขภาพ และส่งเสริมให้สถาบันทางวิชาการจัดการความรู้ในทุกกระดับ โดยระดมความร่วมมือจากทุก ฝ่ายที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมดำเนินการ
4. ภาคเอกชน องค์กรพัฒนาเอกชน มีบทบาทและมีส่วนร่วมในการพัฒนาแผนและ นโยบาย โดยภาครัฐเป็นผู้สนับสนุนให้ภาคประชาชน สามารถรวมตัวเป็นเครือข่ายที่เข้มแข็งในการ ร่วมพัฒนา จัดหาบริการ และการเฝ้าระวัง ตรวจสอบการทำงานตามยุทธศาสตร์
5. สถาบันการศึกษาวิชาชีพวิชาการ ให้การสนับสนุนด้านวิชาการองค์ความรู้ การสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในระดับต่างๆ พัฒนาเครื่องมือ และคู่มือการทำงาน รวมทั้งพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร
6. สถาบันทางวัฒนธรรม สังคมในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับครอบครัว สถาบันการศึกษา ศาสนา องค์กรสาธารณประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม และสังคมมีบทบาทการ ปลุกฝังส่งเสริมค่านิยม ทศนคติที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงจนถึงละเลิกอบายมุข มีทางออกที่ดีที่ได้รับการ ยอมรับ และสนับสนุนให้มีแบบอย่างที่ดี
7. สื่อมวลชนเป็นผู้เฝ้าระวังภัยต่างๆ ที่คุกคามต่อสุขภาพ ตั้งแต่ระดับข้ามชาติจากระบบทุนนิยม การค้าเสรี บริษัทข้ามชาติโครงการขนาดใหญ่ทั้งต่างประเทศและในประเทศ ทำให้เกิดการตรวจสอบ มีเวทีกลางให้กับสังคม และมีส่วนร่วมในการสร้างความตระหนัก ปลุกฝังค่านิยมความ เข้าใจ จิตสำนึกรับผิดชอบต่อชีวิตผู้คนและสังคม ตลอดจนการให้ความใส่ใจกับสุขภาพของตนเองและ สังคม

นโยบายด้านสาธารณสุขรัฐบาลปัจจุบัน (นางสาวยิ่งลักษณ์ ชินวัตร) ได้แก่

1. ลงทุนด้านบริการสุขภาพโดยการพัฒนาคุณภาพการให้บริการสุขภาพทั้งระบบ อย่างมีบูรณาการเชื่อมโยงทุกระดับ จัดให้มีระบบสารสนเทศทางสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ และ เร่งผลิตบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขให้เพียงพอกับปริมาณงานที่เพิ่มขึ้นตามข้อเท็จจริง ในปัจจุบัน เพิ่มขีดความสามารถของโรงพยาบาลระดับต่างๆ โดยเฉพาะโรงพยาบาลศูนย์ความ เป็นเลิศที่กระจายอยู่ในส่วนภูมิภาค และมีระบบการส่งต่อผู้ป่วยไปสู่โรงพยาบาลต่างๆ อย่างมี ประสิทธิภาพ รวมทั้งสนับสนุนให้โรงพยาบาลในระดับต่างๆ มีเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์และ ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ทันสมัย รวมทั้งพัฒนาสถานบริการปฐมภูมิในเขตเมืองและ ชนบทที่สมบูรณ์แบบทั่วประเทศ
2. ผลิตบุคลากรทางด้านสาธารณสุขให้เพียงพอ โดยกำหนดแผนงานแก้ไขปัญหาคาด แคลนบุคลากรทางการแพทย์ให้สอดคล้องกับจำนวน ประชากรในพื้นที่ และสนับสนุนให้มีการเร่งผลิต แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์เพื่อให้กลับไปปฏิบัติงานในภูมิลำเนาเดิมในชนบท พร้อมกับสร้างขวัญกำลังใจในเรื่องของความก้าวหน้าในอาชีพ และการมีค่าตอบแทนที่เหมาะสมและเป็นธรรม



3. จัดให้มีมาตรการสร้างสุขภาพโดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราป่วย ตาย และผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง อย่างมีบูรณาการและครบวงจร ตั้งแต่การมีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ จัดให้มีการสื่อสารสาธารณะของรัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ความรู้ ป้องกันโรคเพื่อการดูแลรักษาสุขภาพเชิงรุก ตลอดจนคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ

4. พัฒนาขีดความสามารถของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทุกคน ให้เป็นนักจัดการสุขภาพชุมชน ขยายความครอบคลุมไปถึงกลุ่มผู้ด้อยโอกาส สนับสนุนอุปกรณ์พื้นฐานที่จำเป็น เพื่อให้สามารถเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน พัฒนาแกนนำสุขภาพ ครอบครัวและการสาธารณสุขมูลฐานที่ชุมชน ท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพ และจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

5. พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ วัยเด็ก วัยเจริญพันธุ์ วัยบรรลุนิติภาวะ วัยชรา และผู้พิการ สนับสนุนโครงการส่งเสริมเซาว์ปัญญาของเด็ก และให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ฝึกอบรม ผู้ปฏิบัติงานศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน สนับสนุนโครงการพัฒนาศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสตรี เพื่อดูแลสุขภาพของสตรีและเด็กอย่างบูรณาการทั่วประเทศ รวมทั้งเผยแพร่ให้ความรู้และดูแลป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและการตั้ง ครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และลดความรุนแรงต่อเด็กและสตรี สนับสนุนโครงการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและผู้พิการ เพื่อดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยให้ได้เข้าถึงการบริการอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณภาพ และเป็นธรรม รวมทั้งให้มีระบบการฟื้นฟูสุขภาพชุมชน จัดการประชาสัมพันธ์เชิงรุกเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพผ่านสื่อแขนงต่างๆ อย่างเป็นระบบ

6. ส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสดอกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละนาถายที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่น มั่วสุมกับอบายมุขและยาเสพติด

7. ขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นเลิศในผลิตภัณฑ์และการบริการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลในภูมิภาคเอเชีย โดยประสานความร่วมมือกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในการสร้างความก้าวหน้าใน ทางวิชาการ และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบกับบริการสุขภาพโดยรวมของคนไทย สนับสนุนเอกชนให้จัดบริการศูนย์พักฟื้นผู้ป่วยที่มีมาตรฐาน รวมทั้งแก้ไขปรับปรุงกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีการใช้บุคลากรทางการแพทยร่วมกันระหว่างภาครัฐและเอกชนให้เอื้อ อำนวยต่อการดำเนินงาน



บริบทพื้นที่วิจัย

1. จังหวัดกาฬสินธุ์

จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติจัดตั้งจังหวัดกาฬสินธุ์ พ.ศ. 2490 อันมีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2490 นับเป็นเมืองโบราณอีกแห่งหนึ่ง โดยมีหลักฐานแสดงอารยธรรมเก่าแก่กว่า 1,600 ปี และยังมีแหล่งซากไดโนเสาร์หลายแห่งด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอสหัสขันธ์ นอกจากนี้ยังมีชื่อเสียงด้านโปงลางมีอาณาเขตติดกับจังหวัดอื่นๆ ดังนี้ ทิศเหนือจรด จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดสกลนคร ทิศตะวันออก จรดจังหวัดมุกดาหาร ทิศใต้ จรด จังหวัดมหาสารคาม และจังหวัดร้อยเอ็ด ทิศตะวันตกจรดจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดมหาสารคาม จังหวัดกาฬสินธุ์ มีระยะทางจาก จังหวัดนครราชสีมา 273 กิโลเมตร

ประชากร จำนวนประชากรปี พ.ศ. 2555 มีประชากรทั้งสิ้น 1,178,583 คน จำนวนครัวเรือน 250,550 ประชากรชาย 588,205 คน ประชากรหญิง 590,378 คน

การศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ มีสถานศึกษารวมทั้งสิ้น 1,097 แห่ง มีครู 10,661 คน และนักเรียน นิสิต นักศึกษา 216,820 คน แยกการศึกษาออกเป็น 2 ระบบ คือ การศึกษาในระบบโรงเรียน มีสถานศึกษา 770 แห่ง และการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีสถานศึกษา 321 แห่ง

การศาสนา ประชาชนกรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีวัด 810 แห่ง โบสถ์ 2 แห่ง และมัสยิด 1 แห่ง

การสาธารณสุข จังหวัดกาฬสินธุ์ มีโรงพยาบาลครบทุกอำเภอ เป็นโรงพยาบาลรัฐ 14 แห่ง 1,135 เตียง แพทย์ 89 คน ทันตแพทย์ 30 คน พยาบาล 738 คน เภสัชกร 54 คน และมีสถานอนามัยกระจายอยู่ทุกตำบล จำนวน 152 แห่ง โรงพยาบาลเอกชน 1 แห่ง

สภาพเศรษฐกิจ สภาพเศรษฐกิจของจังหวัดกาฬสินธุ์ ในปี 2554 พบว่า ประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อคน 40,769 บาทต่อปี รายได้ส่วนใหญ่มาจากภาคการเกษตร ร้อยละ 24.05 คิดเป็นมูลค่า 9,805 ล้านบาท รองลงมาเป็นภาคการค้าส่งและค้าปลีก ร้อยละ 21.05 คิดเป็นมูลค่า 8,583 ล้านบาท และภาคการอุตสาหกรรม ร้อยละ 16.40 คิดเป็นมูลค่า 6,685 ล้านบาท พืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัด ได้แก่ มันสำปะหลัง อ้อย ถั่วลิสง และอื่นๆ มีโรงงานอุตสาหกรรม 409 โรงงาน ส่วนใหญ่เป็นอุตสาหกรรมผลผลิตทางการเกษตร 129 แห่ง การก่อสร้าง 61 แห่ง ผลิตอาหาร 36 แห่ง แปรรูปไม้ 37 แห่ง เครื่องดื่ม 2 แห่ง และโรงงานอุตสาหกรรมเกษตรอื่นๆ 13 แห่ง (ที่มา : สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดกาฬสินธุ์ ข้อมูล ณ วันที่ 19 ก.พ. 2555)

ตราสัญลักษณ์

จังหวัดกาฬสินธุ์มีตราสัญลักษณ์รูปบึงใหญ่ดินชาติและเมฆพายุฝน คือ สัญลักษณ์ของความชุ่มชื้น และอุดมสมบูรณ์ในแถบนี้ทิวเขาตรง สุดขอบฟ้า คือ แนวกันเขตแดนของจังหวัดใกล้เคียง น้ำในบึงเป็นสีดำ เพื่อให้ตรงกับชื่อของจังหวัด ดังตัวอย่าง





คำขวัญ

“เมืองฟ้าแดดสงยาง โปงลางเลิศล้ำ วัฒนธรรมผู้ไทย ผ้าไหมแพรวา ผาเสวยภูพาน
มหาธารลำปาว ไดโนเสาร์สัตว์โลกล้านปี”

ต้นไม้ และดอกไม้

ต้นมะหาด (*Artocarpus lacucha*) และดอกพะยอม (*Shorea Roxburghii*)

ดั่งตัวอย่าง



ต้นมะหาด



ดอกพะยอม

การปกครอง

กาฬสินธุ์ดินแดนที่มีความหมายว่า เมืองน้ำดำ แบ่งการปกครองออกเป็น 1,509 หมู่บ้าน 134 ตำบล 18 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ อำเภอยางตลาด อำเภอกมลาไสย อำเภอสหัสขันธ์ อำเภอสมเด็จ อำเภอกุฉินารายณ์ อำเภอท่าคันโท อำเภอเขาวง อำเภอห้วยผึ้ง อำเภอร่องคำ อำเภอสามชัย อำเภอนาคู อำเภอนามน อำเภอห้วยเม็ก อำเภอคำม่วง อำเภอดอนจาน อำเภอหนองกุงศรี และอำเภอฆ้องชัย (กาฬสินธุ์. 2554 : เว็บไซต์)



ภาพประกอบ 2 แผนที่จังหวัดกาฬสินธุ์

อาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	จังหวัดอุดรธานี สกลนคร
ทิศใต้	ติดต่อกับ	จังหวัดร้อยเอ็ด มหาสารคาม
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	จังหวัดสกลนคร มุกดาหาร
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	จังหวัดมหาสารคาม ขอนแก่น และอุดรธานี

ศิลปวัฒนธรรม และประเพณี

1. งานมหกรรมวิจิตรแพรวาราชนิแห่งใหม่ จัดขึ้นประมาณวันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี ณ โรงแรมริมปาว เพื่อการเทิดพระเกียรติแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถที่ได้ทรงโปรดเกล้าฯ สนับสนุนส่งเสริม และรับงานการทอผ้าไหมแพรวาของชาวไทยเชื้อสายจีนในโครงการศิลปาชีพในพระบรมราชินูปถัมภ์ จนทำให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วไป เป็นการเสริมสร้างอาชีพให้กับประชาชน

2. งานมหกรรมโปงลาง แพรวาและกาชาด จังหวัดกาฬสินธุ์ จัดขึ้นปลายเดือนกุมภาพันธ์ บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัด ภายในงานจะประกอบด้วยขบวนแห่ของแต่ละอำเภอตกลงขบวนเป็นรูปเครื่องดนตรีโปงลางขนาดยักษ์ แต่งกายชุดพื้นเมือง แข่งขันสาวติดไฟ



2. จังหวัดขอนแก่น

ภูมิประเทศ

จังหวัดขอนแก่นมีสภาพพื้นที่ลาดเอียงจากทิศตะวันตกไปทิศตะวันออกและทิศใต้ บริเวณที่สูงทางด้านตะวันตกมีสภาพพื้นที่เป็นเขาหินปูนตะปุ่มตะป่ำสลับกับพื้นที่เป็นลูกคลื่นลอนลาดเล็กน้อย มีระดับความสูงประมาณ 200-250 เมตรจากระดับน้ำทะเล มีภูเขารูปแอ่งหรือภูเขาเว้าขวางตัว อยู่ติดอำเภอภูเวียง บริเวณที่สูงตอนกลางและด้านเหนือมีสภาพพื้นที่เป็นเทือกเขา ได้แก่ ภูเก้า ภูเม็ง ภูพานคำ เป็นแนวขวางมาจากด้านเหนือ แล้ววกลงมาทางตะวันตกเฉียงใต้ ไหล่เขาด้านนอกมีความสูง และลาดชันมาก สูงประมาณ 300-660 เมตร ไหล่เขาด้านในมีความลาดชันน้อย มีระดับความสูงประมาณ 220-250 เมตร

บริเวณแอ่งโคราช ครอบคลุมพื้นที่ทางด้านใต้จังหวัด สภาพพื้นที่เป็นลูกคลื่นลอนลาดเล็กน้อย มีความสูงประมาณ 150-200 เมตร มีบางส่วนเป็นเนิน สูงประมาณ 170-250 เมตร และลาดต่ำไปทางราบลุ่มที่ขนานกับลำน้ำชี มีความสูงประมาณ 130-150 เมตร พื้นที่จะลาดชันไปทางตะวันออก มีลักษณะเป็นลูกคลื่นลอนลาดมีความสูงประมาณ 200-250 เมตร และค่อนข้างราบ มีความสูงประมาณ 170 -180 เมตร

ประชากร ตามสถิติข้อมูลประชากรกลางปี ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2554 ปรากฏว่ามีประชากรทั้งสิ้น 1,749,249 คน เป็นชาย 876,288 คน หรือร้อยละ 50.10 เป็นหญิง 872,961 คน หรือร้อยละ 49.90 จำนวนทั้งสิ้น 405,471ครัวเรือน ประชากรในช่วงอายุ 18 - 49 ปี มีจำนวนมากที่สุด 1,101,877 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 63.21 รองลงมาคือช่วงอายุ 50 - 60 ปีและ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน ประชากร 279,745 คน และ 241,968 คน ตามลำดับ

สภาพเศรษฐกิจ ภาวะเศรษฐกิจของจังหวัดขอนแก่น ขึ้นอยู่กับการผลิตของภาคอุตสาหกรรม ภาคการค้าปลีกค้าส่ง และภาคเกษตรกรรมเป็นสำคัญ ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และพืชเศรษฐกิจหลักที่สำคัญได้แก่ ทำนาปี และนาปี้ง ปลูกอ้อย และประมงบริเวณเขื่อนอุบลรัตน์ การปศุสัตว์ทั้งเป็นการค้า ได้แก่ โค กระบือ สุกร เป็ด ไก่

การศึกษาและศาสนา จำนวนสถานศึกษาทั้งหมด 1,042 โรงเรียน ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา จำนวน 10,454 คน วัด 726 แห่ง

การสาธารณสุข จังหวัดขอนแก่น มีโรงพยาบาลครบทุกอำเภอ เป็นโรงพยาบาลรัฐ 32 แห่ง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 248 แห่ง 3,239 เตียง แพทย์ 426 คน ทันตแพทย์ 136 คน พยาบาล 2,542 คน เภสัชกร 164 คน โรงพยาบาลเอกชน 8 แห่ง

ตราสัญลักษณ์ ดังตัวอย่าง



ตราประจำจังหวัดขอนแก่น เป็นรูปพระธาตุตั้งอยู่บนตอมะขาม ขนาบสองข้างด้วยต้นไม้
คำขวัญ

“พระธาตุขามแก่น เสียงแคนดอกคูน ศูนย์รวมผ้าไหม ร่วมใจผูกเสี่ยว
เที่ยวขอนแก่นนครใหญ่ ไดโนเสาร์สิบก้อน เหรียญทองมวยโอลิมปิก
ต้นไม้ และดอกไม้ ดังตัวอย่าง



ชัยพฤกษ์หรือกัลปพฤกษ์ (Cassia bakeriana Craib) ดอกราชพฤกษ์หรือ (Golden Shower Tree)

การปกครอง

จังหวัดขอนแก่น ตั้งอยู่ระหว่างเส้นรุ้งที่ 15-17 องศาเหนือและเส้นแวงที่ 101-103 องศาตะวันออก อยู่บริเวณตอนกลางของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ห่างจากกรุงเทพมหานคร 445 กิโลเมตร มีพื้นที่ 10,785.99 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 6.8 ล้านไร่ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบมีลักษณะสูงต่ำสลับเป็นลูกคลื่นลาดเทไปทางทิศตะวันออกและทิศใต้ มีที่ราบลุ่มแถบลุ่มน้ำชีและลุ่มน้ำพอง พื้นที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลปานกลางเฉลี่ย 100 - 200 เมตร จังหวัดขอนแก่นแบ่งการปกครองออกเป็น 2,139 หมู่บ้าน 199 ตำบล 26 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองขอนแก่น อำเภอแวงน้อย อำเภอบ้านฝาง อำเภอหนองสองห้อง อำเภอพระยืน อำเภอภูเวียง อำเภอหนองเรือ อำเภอฆ้องชัย อำเภอชุมแพ อำเภอชนบท อำเภอสหัสขันธ์ อำเภอเขาสนกวาง อำเภอน้ำพอง อำเภอภูผาม่าน อำเภออุบลรัตน์ อำเภอซำสูง อำเภอกระนวน อำเภอโคกโพธิ์ชัย อำเภอบ้านไผ่ อำเภอหนองนาคำ อำเภอเปือยน้อย อำเภอบ้านแฮด อำเภอพล อำเภอโนนศิลา อำเภอแวงใหญ่ อำเภอเวียงเก่า มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 225 แห่ง ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด จำนวน 1 แห่ง เทศบาล จำนวน 66 แห่ง (เทศบาลนคร จำนวน 1 แห่ง เทศบาลเมือง จำนวน 4 แห่ง และเทศบาลตำบล จำนวน 63 แห่ง) และองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 156 แห่ง (ที่ทำการปกครองจังหวัดขอนแก่น ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2554) (ขอนแก่น. 2554 : เว็บไซต์)



3. เทศกาลไหว้พระธาตุขามแก่น เป็นงานเฉลิมฉลองพระธาตุขามแก่น และเพื่อให้ประชาชนได้สักการะพระธาตุคู่บ้านคู่เมือง จัดขึ้นเป็นประจำในวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 6 ณ วัดเจติยภูมิ มีการแสดงศิลปพื้นบ้าน และออกร้านจำหน่ายสินค้าพื้นเมือง

4. เทศกาลไหม ประเพณีผูกเสี่ยว และงานกาชาด บริเวณศาลากลางจังหวัด เนื่องจากจังหวัดขอนแก่น มีการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเพื่อใช้ทอผ้าอย่างแพร่หลาย เป็นอาชีพหนึ่งที่ทำรายได้ให้แก่ผู้คนในจังหวัด ทางราชการจึงให้การสนับสนุน จนจังหวัดขอนแก่นกลายเป็นแหล่งผลิตผ้าไหมที่มีชื่อเสียงที่สุด อีกทั้งยังมีประเพณีผูกเสี่ยว ซึ่งเป็นขนบธรรมเนียมดั้งเดิมของภาคอีสาน ที่มุ่งให้คนรุ่นเดียวกันรักใคร่เป็นพี่น้องช่วยเหลือกัน เรียกว่า "คู่เสี่ยว" เพื่อเป็นการส่งเสริมอาชีพทอผ้าไหม และรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมไว้ จึงได้จัดกิจกรรมทั้งสองขึ้นในคราวเดียวกัน และควบคู่กับงานกาชาด ในงานจะมีขบวนแห่คู่เสี่ยว และพานบายศรีของอำเภอต่างๆ มีพิธีผูกเสี่ยว การแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน ประกวดผลิตภัณฑ์พื้นเมือง พาข้าวแลง และออกร้านจำหน่ายผ้าไหม ของที่ระลึกต่างๆ จัดขึ้นเป็นประจำในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคม

3. จังหวัดอุบลราชธานี

ประชากร จำนวนประชากรทั้งสิ้น รวม 223,636 คน จำนวนประชากรชาย รวม 109,765 คน จำนวนประชากรหญิง รวม 113,871 คน ความหนาแน่นของประชากร 556.72 คน/ตร.กม.

สภาพเศรษฐกิจ จังหวัดอุบลราชธานี ประชาชนโดยทั่วไปประกอบอาชีพเกษตรกรรม เป็นอาชีพหลักซึ่งมีพื้นที่การเกษตรทั้งสิ้น 6,034,170 ไร่ (51.07%) ประกอบกับมีสภาพภูมิศาสตร์ที่เหมาะสมเพราะเป็นที่ราบลุ่มและมีแม่น้ำที่สำคัญ 2 สาย คือ แม่น้ำมูลและแม่น้ำชี สภาพทางเศรษฐกิจของจังหวัดอุบลราชธานีในปี 2540 ประชากรมีรายได้ เฉลี่ยต่อหัว 25,928 บาทต่อคนต่อปี (รายได้ต่อหัว ในชนบท 10,826 บาท/คน/ปี) มีผลิตภัณฑ์มวลรวม 43,196 ล้านบาท รายได้ส่วนใหญ่ ขึ้นอยู่กับสาขาการค้าส่ง และค้าปลีก มากที่สุด ถึงร้อยละ 22.69 คิดเป็นมูลค่า 9,801 ล้านบาท รองลงมาเป็นสาขาการเกษตรร้อยละ 18.21 คิดเป็นมูลค่า 7,779 ล้านบาท สาขาบริการร้อยละ 18.01 คิดเป็นมูลค่า 7,779 ล้านบาท และสาขาอื่นๆ ร้อยละ 41.04 คิดเป็นมูลค่า 17,728 บาท (สถิติปี 2540) ค่าประมาณการในปี 2541 ประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อหัว 23,763 บาทต่อปี (รายได้ต่อหัวในชนบท 10,435 บาท/คน/ปี) และมีผลิตภัณฑ์มวลรวม 39,874 ล้านบาท รายได้ส่วนใหญ่ ขึ้นอยู่กับสาขาการค้าส่ง และการค้าปลีกมากที่สุด รองลงมาเป็นสาขบริการ และการท่องเที่ยว สาขาเกษตรกรรม และสาขาอื่น ๆ

การศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี เป็นศูนย์กลางการศึกษาของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ซึ่งนอกจากจะให้บริการด้านการศึกษาในจังหวัดแล้ว ยังให้บริการแก่ผู้อยู่ในจังหวัดใกล้เคียงด้วย มีการจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษามีหน่วยงาน ที่ทำหน้าที่ให้การศึกษามากมายหลายหน่วยงาน มีการจัดการศึกษาทุกระดับในจังหวัดอุบลราชธานี ดังนี้

1. ระดับประถมศึกษา มีโรงเรียนในสังกัดสถานศึกษาของรัฐทั้งสิ้น 1,094 โรงเรียน จำนวนครู-อาจารย์ทั้งสิ้น 11,613 คน และ มีนักเรียน 249,888 คน นอกจากนี้ยังมีสถานศึกษาของเอกชนระดับประถมศึกษา อีกจำนวน 36 โรงเรียน มีครู-อาจารย์ จำนวน 375 และมีนักเรียนจำนวน 7,453 คน



2. ระดับมัธยมศึกษา มีโรงเรียนในสังกัดสถานศึกษาของรัฐ ทั้งสิ้น 74 โรงเรียน มี ครู-อาจารย์ รวม 3,085 คน และมีนักเรียน จำนวน 67,562 คน
3. ระดับอาชีวศึกษา มีสถานศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 8 แห่ง มีจำนวน ครู-อาจารย์ ทั้งสิ้น 426 คน และมีนักเรียน จำนวน 11,767 คน
4. ระดับอุดมศึกษา มีสถานศึกษา ที่ให้บริการการศึกษาในระดับอุดมศึกษา แก่นักศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี และ จังหวัดใกล้เคียง จำนวน 3 แห่ง ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และวิทยาลัยเทคโนโลยีราชธานี (เอกชน) โดย สถาบันการศึกษา ทั้ง 3 แห่ง นี้ เปิดสอนในระดับปริญญาตรี และปริญญาโท

การศาสนา จังหวัดอุบลราชธานี ได้จัดให้มีการทำนุบำรุงศาสนาทุกศาสนาและส่งเสริมการบริหารพระสงฆ์สามเณร ตลอดจน นอกจากนั้น ยังส่งเสริมให้จัดการศึกษา ในการศาสนา ปัจจุบันจังหวัดอุบลราชธานี มีพุทธศาสนิกชน 1,736,623 คน จำนวนวัด 1,195 แห่ง/อิสลามิกชน 683 คน จำนวนมัสยิด 1 แห่ง/คริสต์ศาสนิกชน 21,122 คน จำนวนโบสถ์ 24 แห่ง และอื่นๆ 1,016 คน นอกจากนี้ ยังมีสถานศึกษาสำหรับสงฆ์ ได้แก่ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การสาธารณสุข การพัฒนาด้านสาธารณสุขของจังหวัดอุบลราชธานี มีข้อได้เปรียบ จังหวัดอื่นๆ ในเขต อีสานตอนล่าง เนื่องจากเป็น ที่ตั้งของศูนย์ วิชาการ ของกรมกองต่างๆ ของกระทรวงสาธารณสุข อาทิเช่น ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ ศูนย์วัณโรค ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ศูนย์อนามัย สิ่งแวดล้อม ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ และสถาบันมะเร็งภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หน่วยมาเลเรียที่ 35 มีโรงพยาบาล ศูนย์ขนาด 1,000 เตียง มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะทางสาขาต่างๆ มีโรงพยาบาลจิตและประสาท 1 แห่ง ซึ่งเป็นศูนย์กลางในการ บำบัดรักษา ทางจิต และประสาท ของจังหวัด ในเขตอีสานตอนล่าง จำนวน 7-8 จังหวัด นอกจากนี้ยังมี สถาบันการศึกษาเพื่อผลิตบุคลากรด้านสาธารณสุข เช่น มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และวิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธรอุบลราชธานี นอกจากนั้น ยังมีโรงพยาบาลของรัฐ สังกัด กระทรวงอื่นๆ เช่น โรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ โรงพยาบาลกองบิน 21 และโรงพยาบาลเอกชน ซึ่งสรุปข้อมูล เกี่ยวกับการให้บริการ ด้านสาธารณสุข ดังนี้

โรงพยาบาลของรัฐ 21 แห่ง โรงพยาบาลเอกชน 6 แห่ง สถานีอนามัย 307 แห่ง แพทย์ มีจำนวน 158 คน อัตราส่วนต่อประชากร เท่ากับ 1:11,385 พยาบาลวิชาชีพ มีจำนวน 808 คน อัตราส่วนต่อประชากร เท่ากับ 1:2,226 ทันตแพทย์ มีจำนวน 26 คน อัตราส่วนต่อประชากร เท่ากับ 1:69,186 คน

ตราสัญลักษณ์

จังหวัดอุบลราชธานีมีตราสัญลักษณ์ ภาพหนองน้ำมีก้านใบและดอกบัว เป็นสัญลักษณ์ให้นึกถึงชาวเมืองหนองบัวลุ่มภู ซึ่งเป็นเมืองหน้าด่านทางใต้ของนครเวียงจันทน์ ดังตัวอย่าง





คำขวัญ

“เมืองดอกบัวงาม แม่น้ำสองสี มีปลาแซบหลาย หาดทรายแก่งหิน ถิ่นไทย
นักปราชญ์ ทวยราษฎร์ใฝ่ธรรม งามล้ำเทียนพรรษา ผาแต้มก่อนประวัติศาสตร์”
ต้นไม้ และดอกไม้ ดังตัวอย่าง



ดอกไม้ประจำจังหวัด”ดอกบัว”



ต้นไม้ประจำจังหวัด”ต้นยางนา”

การปกครอง

อุบลราชธานีเป็นจังหวัดใหญ่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง อยู่ห่างจาก
กรุงเทพฯ เป็นระยะทาง 629 กิโลเมตร สภาภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงและภูเขา มีแม่น้ำมูล
ไหลผ่านตอนกลางของพื้นที่ และมีหน้าผาหินทรายบริเวณชายฝั่งแม่น้ำโขง อันเป็นเส้นกั้นพรมแดน
ระหว่างประเทศไทยและลาว จังหวัดอุบลราชธานี มีพื้นที่ประมาณ 15,744 ตารางกิโลเมตร
แบ่งการ ปกครองออกเป็น 25 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองอุบลราชธานี อำเภวารินชำราบ อำเภอ
เดชอุดม อำเภอบุญศรี อำเภอหนองหาร อำเภอน้ำยืน อำเภอพิบูลย์รักษ์ อำเภอโขงเจียม
อำเภอศรีเมืองใหม่ อำเภอตระการพืชผล อำเภอเขมราฐ อำเภอม่วงสามสิบ อำเภอเขื่องใน
อำเภอกุดข้าวปุ้น อำเภอตาลสุม อำเภอโพธิ์ไทร อำเภอสำโรง อำเภอสิรินธร อำเภอดอนมดแดง
อำเภอทุ่งศรีอุดม อำเภอนาเยีย อำเภอนาตาล อำเภอเหล่าเสือโก้ก อำเภอสว่างวีระวงศ์
และอำเภอน้ำขุ่น (อุบลราชธานี. 2554 : เว็บไซต์)



1. เชิดชูความดี สดุดีวีรกรรมเจ้าคำผาง 2554
2. วันรำลึกหม่อมเจียงคำ ชุมพล ณ อยุธยา หม่อมเจียงคำ ชุมพล ณ อยุธยา เป็นใคร สำคัญอย่าง เราจึงมีอาคารของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์เป็นชื่อ "อาคารหม่อมเจียงคำ ชุมพล ณ อยุธยา" ชาวอุบลฯ กลุ่มหนึ่งริเริ่มจัดงานวันรำลึกหม่อมเจียงคำขึ้นทุกวันที่ 20 ตุลาคม ของทุกปี
3. ประเพณีการทำศพแบบนกหัสติลิงค์ การทำศพแบบนกหัสติลิงค์นั้นจำกัด เฉพาะกลุ่มเจ้านายอุบลฯ เท่านั้น เมื่อท่านเหล่านี้ถึงแก่อสัญกรรมแล้วให้เชิญศพขึ้นเมรุรูปนกหัสติลิงค์ หรือนกสั๊กกะไคลิงค์ แล้วชักลากออกไปบำเพ็ญกุศลที่ทุ่งศรีเมือง เป็นเวลา 3 วัน จึงเผาศพ
4. งานบุญมหาภินิหารนักรบราชนิกุล จังหวัดอุบลราชธานี ได้จัดขึ้นตั้งแต่ปี 2548 มีวัตถุประสงค์เพื่อนำกองภินิหารไปทอดยังวัดที่ไม่มีผู้จงภินิหาร ทำให้เกิดการตื่นตัว พุทธศาสนิกชน ให้ความสนใจการทอดภินิหารกันมากขึ้น
5. งานกาชาดและงานปีใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี เหล่ากาชาดจังหวัด อุบลราชธานี ร่วมกันจัดงานเป็นประจำทุกปี นอกจากจะมีการออกร้านกาชาด การแสดงนิทรรศการ ต่างๆ มหกรรมคอนเสิร์ตแล้ว ยังมีการประกวดนางสาวอุบลราชธานีอีกด้วย
6. งานเทศกาลขนมหวาน อาหารอร่อย ชมรมผู้ประกอบการอาหาร 2001 อุบลราชธานี ขอเชิญเที่ยวงานเทศกาลขนมหวาน อาหารอร่อยซึ่งจัดขึ้นครั้งแรกในปี 2549 เพื่อแสดงถึงประเพณีการกินอยู่ ภูมิปัญญาการจัดเตรียมสำหรับคาวหวานของชาวอุบล
7. งานสดุดีวีรกรรมพระประทุมวรราชสุริยวงศ์ (เจ้าคำผาง) ในวันที่ 10 พฤศจิกายน ของทุกปี ชาวอุบลฯ จะพร้อมใจกันจัดงานเพื่อรำลึกถึงผู้ก่อตั้งเมืองอุบลราชธานี โดยยึด เอาวันสิ้นชีพิตักษัยของเจ้าคำผาง เป็นวันประกอบพิธี เพื่อสดุดีวีรกรรมของท่าน และประกอบพิธี บวงสรวง สักการะ
8. ประเพณีลอยกระทง วันเพ็ญเดือนสิบสอง แม้ว่าชาวอีสานจะมีงานลอย กระทงไปแล้วในวันออกพรรษา ซึ่งถือเป็นประเพณีทุกปีแต่พอถึงวันลอยกระทงใหญ่ ซึ่งทั่วประเทศ จะจัดกันในวันเพ็ญเดือนสิบสอง ชาวอีสานโดยเฉพาะคนหนุ่มสาว ก็ได้ลอยกระทงกันอีกครั้งหนึ่ง ถือว่าเป็นการลอยกระทงตามสมัยนิยม
9. งานเทศกาลไม้ดอกไม้ประดับจัดขึ้นในช่วงวันที่ 14 กุมภาพันธ์ ณ บริเวณ สนามกีฬาทุ่งคำน้ำแซบ อำเภอวารินชำราบ กิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่ ขบวนรถบุปผชาติ การประกวดและจำหน่ายไม้ดอกไม้ประดับเย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์เมืองอุบลจัดขึ้นในช่วงเทศกาล สงกรานต์ (กลางเดือนเมษายน) ณ บริเวณทุ่งศรีเมือง กิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่ พิธีสงฆ์พระแก้ว บุชราคมขบวนแห่พระแก้วบุชราคม การออกร้านสาธิตและจำหน่ายอาหาร 4 ชาติในอินโดจีน คือ ไทย ลาว กัมพูชา และเวียดนาม
10. งานประเพณีแห่เทียนพรรษา จัดขึ้นในช่วงวันเข้าพรรษา (ประมาณเดือน กรกฎาคม) ณ บริเวณทุ่งศรีเมือง กิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่ การเที่ยวชมศิลปะการตกแต่งต้นเทียน ตามวัดต่างๆ การจัดแสดงต้นเทียนรอบทุ่งศรีเมืองในยามค่ำคืน และการเคลื่อนขบวนแห่เทียนพรรษา



แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดพฤติกรรมการดูแลตนเอง

พฤติกรรมการดูแลตนเอง เป็นกระบวนการที่กระทำโดยบุคคลด้วยตนเอง และเพื่อตนเองในการส่งเสริม และป้องกัน (อุทัยวรรณ สุกิมานิล. 2541 : 16-18) ดูแลรักษาโรคในระดับพื้นฐานบริการสาธารณสุข (Hill and Smith. 1985 ; citing Levin. 1981) องค์การอนามัยโลกให้ความหมายพฤติกรรมการดูแลตนเองว่าเป็นการดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มคนและชุมชน เกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องสุขภาพ การปฏิบัติตนทั้งภาวะปกติและภาวะเจ็บป่วย ตลอดจนภาวะหลังการเจ็บป่วย (อุทัย สุดสุข. 2535 ; อ้างอิงมาจาก W.H.O. 1975) มัลลิกา มัตติโก ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการดูแลตนเอง ใน 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมการดูแลตนเองในภาวะปกติเป็นพฤติกรรมส่งเสริมบำรุงสุขภาพ หลีกเลี่ยงอันตรายดำเนินชีวิตไปอย่างปกติสุขและป้องกันสุขภาพ อีกลักษณะหนึ่ง คือ พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกขณะรับรู้เจ็บป่วย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมี 4 ระดับ คือ ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายในสังคม (มัลลิกา มัตติโก. 2549)

โอเร็มได้ให้ความหมายการดูแลตนเอง (Self - Care) ว่าเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นการปฏิบัติ ในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่ม และกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตนเองโดยที่การกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ตั้งใจกระทำอย่างมีเป้าหมาย เมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพก็จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปถึงขีดสูงสุดซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ เป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ภายใต้ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชนแต่ละกลุ่ม

พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นระยะของการพิจารณาและตัดสินใจ ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำ บุคคลจะพิจารณาเหตุการณ์จากการรับรู้ข้อมูลความรู้พื้นฐานและการมองความสัมพันธ์นำไปสู่การตัดสินใจว่าสิ่งนั้นเหมาะสม มีประโยชน์เกิดขึ้น ระยะที่สองเป็นระยะของการกระทำเป็นการเลือกกระทำกิจกรรมอย่างมีเป้าหมาย ตามที่ได้พิจารณาตัดสินใจไว้ (Orem. 1991) ตามแนวคิดของโอเร็ม พฤติกรรมการดูแลตนเอง (Self - Care) เป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างจริงจัง และมีเป้าหมายการกระทำนี้เพื่อตอบสนองความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด (Therapeutic Self - Care Demand) ว่าประกอบด้วยกิจกรรมการดูแลตนเองทั้งหมดที่บุคคลควรกระทำภายในระยะเวลาหนึ่ง มีกิจกรรมการดูแลตนเอง 3 ด้าน ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้สามารถใช้อธิบายพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของหญิงหลังคลอดได้เช่นกัน จากการศึกษาแนวคิดการดูแลตนเอง (Self - Care) ของโอเร็ม สามารถอธิบายการดูแลตนเอง ที่บุคคลจะต้องปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ทั้งหมดที่จำเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self Care Requisites)

เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และสวัสดิภาพของบุคคล มีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกวัย จะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการ และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ซึ่งประกอบด้วยความต้องการการดูแลตนเองในเรื่องของการได้รับอากาศ น้ำ และอาหารให้เพียงพอ การคงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายให้เป็นปกติ การคงไว้ซึ่งความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน



การคงไว้ซึ่งการอยู่ลำพัง และการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม รวมถึงการป้องกันอันตรายต่างๆ ต่อชีวิต หน้าที่ และสวัสดิภาพ ซึ่งหญิงหลังคลอดมีความต้องการเช่นเดียวกับบุคคลอื่นๆ

2. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self - Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองที่สัมพันธ์กับกระบวนการพัฒนาการของมนุษย์ และเงื่อนไขหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินชีวิต หรือเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการของบุคคล หญิงหลังคลอดมีความต้องการการดูแลตนเอง ทั้งในระยะพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น ระยะพัฒนาการของสตรี ซึ่งถือว่าช่วงหลังคลอดเป็นพัฒนาการในระยะหนึ่งของหญิงที่ต้องการดูแลตนเองที่เหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการได้

3. การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ (Health Deviation Self - Care Requisites) เป็นการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยหรือมีความพิการ มีโครงสร้างหน้าที่ร่างกายผิดปกติในระยะหลังคลอด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นพัฒนาการปกติ การคลอดถือเป็นกระบวนการพัฒนาการอย่างหนึ่งที่ต้องมีการดูแลตนเองให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพ

นำมาวิเคราะห์ในงานวิจัยเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม โดยประเมินแนวคิดของการดูแลอย่างเอื้ออาทรซึ่งมีความเป็นนามธรรม การได้รับการสนับสนุนทางครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยให้ดีขึ้น

2. แนวคิดการแพทย์พหุลักษณะ (Medical Pluralism)

แนวคิดนี้เกิดขึ้นในเวลาใกล้เคียงกับแนวคิดระบบการแพทย์ แนวคิดนี้มองว่าระบบการดูแลสุขภาพเป็นระบบวัฒนธรรมที่ไม่มีระบบการแพทย์เดียว แต่ในสังคมมีระบบการดูแลสุขภาพหลายระบบที่ซ้อนทับกัน ผู้ที่เสนอแนวคิดนี้คือ Arthur Klienman (1980) โดยเรียกแนวคิดนี้ว่าการแพทย์พหุลักษณะ ซึ่ง Klienman (1980 : 49) อธิบายไว้ว่าในแต่ละสังคมมีระบบการดูแลสุขภาพหลายระบบ แต่อย่างน้อยที่สุดมีระบบการดูแลสุขภาพที่เป็นระบบวัฒนธรรมท้องถิ่น ประกอบด้วยระบบย่อยที่คาบเกี่ยวทับซ้อนกันสามระบบคือ ระบบการดูแลสุขภาพแบบสามัญชน (Popular Sector) ระบบการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน (Folk Sector) และระบบการดูแลสุขภาพแบบวิชาชีพ (Professional Sector) Klienman (1980 : 60) อธิบายให้เห็นว่าองค์ประกอบของระบบการดูแลสุขภาพทั้งสามระบบ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยพื้นฐาน เพราะผู้ป่วยข้ามไปมาในระหว่างระบบทั้งสาม ระบบการดูแลสุขภาพแบบสามัญชนเชื่อมโยงกับระบบการดูแลสุขภาพแบบวิชาชีพกับแบบพื้นบ้านที่มีระดับสูงมากกว่าเส้นขอบเขตระหว่างระบบต่างๆ ทำหน้าที่เป็นจุดเข้าและออกสำหรับผู้ป่วยที่ดำเนินการตามวิถีปฏิบัติของความเจ็บป่วยต่างๆ ผ่านความสลับซับซ้อนทั้งหลายของระบบการดูแลสุขภาพใช้วิเคราะห์ในงานวิจัยนี้ในด้านระบบการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

นำมาวิเคราะห์ในงานวิจัยนี้ ตามแนวทางรักษาตามแบบฉบับการแพทย์ท้องถิ่น เพื่อปรับใช้ให้สอดคล้องกับการแพทย์แผนปัจจุบัน จึงเป็นนิมิตหมายอันดีสำหรับคนไข้ ซึ่งปรารถนาการรักษาที่มีประสิทธิภาพที่สุดทั้งใจและกาย



3. ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural Functionalism Theory)

ความเป็นมา (สัญญา สัญญาวิวัฒน์. 2549 : 27) ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยมมี ความเป็นมาจากแนวทางการศึกษาวัฒนธรรมแบบใหม่ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงกลางของศตวรรษที่ 20 หลังจากที่มีการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ของนักมานุษยวิทยารุ่นเก่า ที่มักใช้วิธีการทางประวัติศาสตร์ ในการศึกษาช่วงเวลานั้น วิชาการด้านสังคมศาสตร์ได้แตกแขนงไปอย่างมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ด้านมานุษยวิทยาจึงเกิดการศึกษาวัฒนธรรมแบบใหม่ขึ้นหลายแนว เป็นการศึกษาพฤติกรรมของคน ในสังคม ในรูปแบบบูรณาการ (Integration) ซึ่งจะต้องศึกษาหน้าที่ของโครงสร้างของสังคมทุกๆ โครงสร้าง ในขณะที่เดียวกันให้สัมพันธ์กันจึงจะเข้าใจสังคมหนึ่งๆ ได้อย่างลึกซึ้งและถ่องแท้ โครงสร้าง ของสังคมคือส่วนประกอบของสังคม ซึ่งในแต่ละสังคมจะประกอบด้วยโครงสร้างต่างๆ ที่ทำหน้าที่ ประสานสัมพันธ์กัน ถ้าขาดโครงสร้างใดโครงสร้างหนึ่งสังคมนั้นก็จะล่มสลาย หรือแม้แต่โครงสร้างใด โครงสร้างหนึ่งด้อยคุณภาพลง ก็จะส่งผลต่อโครงสร้างอื่นๆ เป็นลูกโซ่ให้สังคมนั้นล่มสลายลงได้ในที่สุด

ผู้นำทางทฤษฎี ผู้นำทางความคิดของทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม คือ August Comte และ Herbert Spencer ทั้ง Comte และ Spencer เป็นผู้วางรากฐานความคิดกว้างๆ เกี่ยวกับ สังคมและคำอธิบายเกี่ยวกับสังคม โดยใช้ความคิดเกี่ยวกับหน้าที่นิยมเป็นหลักในการนำวิชาสังคมวิทยา เข้าสู่วิชาการของยุโรปในสมัยนั้น และเนื่องจากทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยมเป็นการรวมกันของ ทฤษฎี 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีโครงสร้างนิยม และทฤษฎีหน้าที่นิยม ผู้นำสำคัญของทฤษฎีโครงสร้าง นิยม คือ A.R. Radcliffe - Brown ส่วนผู้นำสำคัญของทฤษฎีหน้าที่นิยม คือ Emile Durkheim และ Bronislaw Malinowski เมื่อทั้งสองทฤษฎีถูกนำมารวมกัน จึงกล่าว ได้ว่า A.R. Radcliffe - Brown และ Bronislaw Malinowski มีส่วนสำคัญในการนำทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่มาใช้อย่าง ชัดเจนโดย A.R. Radcliffe - Brown นักมานุษยวิทยาชาวอังกฤษได้เสนอความคิดของตนไว้ใน ข้อเขียนชื่อ “On Social Structure” (1940) และในหนังสือชื่อ Structure and Function in Primitive Society (1964 : 181) Radcliffe - Brown กล่าวว่าสังคมเปรียบเหมือนอินทรีย์ที่มี ชีวิตมีการเกิดเจริญเติบโต เจ็บป่วยได้รักษาได้ และเมื่อหายแล้วก็ก้าวเดินต่อไปได้ ร่างกายมนุษย์ มีอวัยวะเป็นส่วนประกอบเพื่อการดำรงอยู่ สังคมก็มีโครงสร้างเพื่อการดำรงอยู่ ดังนั้นทั้งอวัยวะของคน และโครงสร้างทางสังคมต่างก็มีหน้าที่ประสานสัมพันธ์กัน เพื่อการดำรงอยู่ของร่างกายมนุษย์และสังคม ถ้าโครงสร้างของสังคมขัดแย้งกันในการทำหน้าที่ หรือทำหน้าที่ไม่สอดคล้องกัน สังคมนั้นก็จะเกิดการ ชะงักงันในการพัฒนา สังคมจึงต้องรีบแก้ไข หรือปรับเปลี่ยนโครงสร้างของตนเอง เพื่อการ ดำรงอยู่ และการพัฒนาที่ต้องก้าวไปข้างหน้าต่อไป จุดนี้เองเป็นข้อแตกต่างระหว่างร่างกายมนุษย์ และสังคม เนื่องจากโครงสร้างสำคัญๆ ของร่างกายไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เมื่อโครงสร้างนั้น ขาดหรือเสียหายอาจทำให้คนถึงตายได้ สังคมสามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างได้สังคมจึงไม่ตาย มีการ เปลี่ยนแปลงโครงสร้างแล้วสังคมก็สามารถพัฒนาต่อไปได้ ส่วน Malinowski นักหน้าที่นิยมกล่าวว่า โครงสร้างก็คือ สถาบันของสังคมที่เกิดมาจากความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์นั่นเอง Malinowski เชื่อว่ามนุษย์ในทุกสังคมวัฒนธรรมมีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจ และหน้าที่หลักของวัฒนธรรม คือ การตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ หรือเปรียบเทียบเสมือนเครื่องมือในการ ตอบสนองความต้องการพื้นฐาน 3 ด้านของมนุษย์ ซึ่งใช้วิเคราะห์งานวิจัยนี้ คือ



1. ความต้องการด้านความเป็นพื้นฐาน (Basic Biological and Psychological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์ เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคการเจริญเติบโต เป็นต้น
2. ความต้องการด้านสังคม (Instrumental Needs) เป็นความต้องการความร่วมมือกันทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐาน เช่น การแบ่งงานกันทำ การแจกจ่ายอาหาร การผลิตสินค้าการบริการและการควบคุมทางสังคม
3. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Symbolic Needs) เป็นความต้องการของมนุษย์เพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ โดยทั่วไปเวทมนตร์คาถาทำหน้าที่ทำให้คนรู้สึกอบอุ่นใจ เพราะงานบางอย่างที่มนุษย์ทำค่อนข้างยากลำบาก และมนุษย์ไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะเกิดผลอย่างไรบ้างทำให้เกิดความไม่มั่นใจ จึงต้องพึ่งเวทมนตร์คาถาช่วยเพื่อทำให้เกิดความมั่นใจมาก

Malinowski ย้ำว่าวัฒนธรรมทุกด้านมีหน้าที่ต้องทำ คือ การตอบสนองความต้องการของมนุษย์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่างดังกล่าว ส่วนต่างๆ ของวัฒนธรรมมีหน้าที่เพื่อสนองความต้องการของปัจเจกชนในสังคมนั้นแนวความคิดดังกล่าวจึงเป็นหลักสำคัญ ในการนำมาใช้วิเคราะห์พฤติกรรมของคนในสังคมทั้งหมดของแต่ละวัฒนธรรม Talcott Parsons และลูกศิษย์ คือ Robert Merton เป็นนักสังคมวิทยาชาวอเมริกันที่นำเอาแนวความคิดด้านโครงสร้างหน้าที่ มาพัฒนาในสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ที่มีมองทุก ๆ ระบบและทุกๆ หน้าที่หลักของสังคมจะเป็นตัวกระทำให้สังคมมีความเป็นระเบียบ และดำรงอยู่ต่อไป Merton ยังมองว่า แต่ละแบบอย่างทางสังคม หรือโครงสร้างสังคมจะมีหน้าที่หลายอย่าง และมีหน้าที่แตกต่างกันออกไปขึ้น อยู่กับการมองว่าจะมองจากจุดใด และกับบุคคลใด บางแบบอย่างทางสังคม หรือโครงสร้างสังคม อาจมีหน้าที่ชัดเจนมากกว่าหน้าที่อื่นซึ่งเรียกว่า หน้าที่หลัก (Manifest Functions) แบบอย่างทางสังคม หรือโครงสร้างสังคม บางส่วนอาจมีหน้าที่ไม่สำคัญหรือทำหน้าที่สนับสนุนมากกว่าซึ่งเรียกว่า หน้าที่รอง (Latent Functions) แต่บางแบบอย่างทางสังคมโครงสร้างสังคมที่เกิดขึ้นมานั้นเป็นสิ่งที่สังคมไม่ต้องการจะเรียกว่า หน้าที่ไม่มีประโยชน์ (มหาวิทยาลัยบูรพา. 2552 : เว็บไซต์)

นำมาวิเคราะห์ในงานวิจัย เรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ในการอธิบายบริบทของสังคมในมิติขององค์ประกอบของสถาบันต่างๆ ที่ปรากฏ ความสัมพันธ์ของกลุ่มคนในรูปแบบวิถีชีวิต การใช้กลไกทางสังคมผ่านระบบความเชื่อและค่านิยม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของคน

4. ทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care Theory)

ความเป็นมาของทฤษฎี (บำเพ็ญจิต แสงชาติ. 2543 : 36) แนวโน้มของการเคลื่อนไหวด้านสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) และการบริการสาธารณสุขแบบองค์รวม (Holistic Health Care หรือ Wholistic Healing) อาจเป็นเรื่องใหม่ในวงการสาธารณสุขร่วมสมัยของไทย แต่ทว่าปรัชญาแบบองค์รวมเป็นปรัชญาเดิมในหลายวัฒนธรรม คำว่า “องค์รวม” หรือ Holistic มาจากคำว่า Holos หรือ Whole ในภาษากรีก หมายความว่า ความเป็นจริงทั้งหมดหรือความสมบูรณ์ทั้งหมดของสิ่ง (Wholeness) มีเอกลักษณ์และเป็นเอกภาพ (Unity) ที่มีอาจแบ่งแยกเป็นส่วนย่อยได้ แนวคิดแบบองค์รวมลดความสำคัญลงในยุควิทยาศาสตร์เฟื่องฟูหลังจากนั้น แนวคิดแบบองค์รวมได้ปรากฏขึ้นอีกครั้งในสังคมยุคใหม่เมื่อ Jan Smuts นายกรัฐมนตรีของประเทศแอฟริกาใต้เขียนหนังสือชื่อ Holism and Evolution พ.ศ. 2469 Smuts กล่าวว่า องค์รวมคือ



พลังสร้างสรรค์ในปัจเจกชนและเป็นพลังขับเคลื่อนไปสู่การสังเคราะห์ใหม่ เฉกเช่นเดียวกันกับ
 วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต องค์รวมของสิ่งใหม่ ย่อมยิ่งใหญ่กว่าผลรวมของส่วนย่อย (The Whole is
 Greater Than The Sums of Its Parts) นอกจากนี้ในวัฒนธรรมตะวันออกได้ปรากฏทัศนะแบบ
 องค์รวมที่ชัดเจนพุทธศาสนาบอกว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมดา
 ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย องค์ประกอบของเหตุปัจจัยที่มีการประสานกันครบถ้วนเป็น
 บุรณาการและสัมพันธ์กันถูกต้องพอดีทั่วตลอดทั้งองค์รวม จึงทำให้เกิดภาวะสมดุลหรือดุลยภาพได้”

ทัศนะแบบองค์รวมถูกนำมาพิจารณาในด้านสุขภาพ และชีวิตตั้งแต่โบราณกาล
 เมื่อฮิปปิครีส (Hippocrates) ปราชญ์ชาวกรีกเชื่อว่าร่างกายควรถูกมองแบบทั้งหมดมิใช่รักษา
 ร่างกายบางส่วนเท่านั้น แต่ทว่าอิทธิพลของการศึกษาแบบวิทยาศาสตร์การแพทย์ ทำให้แพทย์
 ให้ความสำคัญแต่ละส่วนของร่างกาย และทำให้เกิดการรักษารักษาโรคแบบแยกส่วนไป การแพทย์แบบ
 วิทยาศาสตร์ หรือการแพทย์แบบตะวันตกมีทัศนะแบบกลไก และแบบแยกส่วน แพทย์มิได้มองผู้ป่วย
 อย่างคนเต็มคนแต่อาจถูกแยกเป็นส่วนๆ และมีแนวโน้มสนใจในมิติร่างกายแต่ชีวิตของผู้ป่วยในมิติ
 ของจิตใจ และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมถูกละเลยไป

สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นการมองสุขภาพเชิงบวก จะให้
 ความสำคัญกับ “สุขภาวะของชีวิต (Wellness) แบบต่อเนื่อง” หมายความว่า ภาวะที่สมดุล
 สอดคล้องกลมกลืนและพึงพาอาศัยกันในมิติทางกาย มิติทางจิตใจ และมิติทางจิตวิญญาณ
 ภายในสมดุลระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (ความสัมพันธ์ทางสังคม และความสัมพันธ์กับระบบ
 นิเวศน์) โดยนัยนี้ บุคคลจะมีการดูแลสุขภาพกาย มีการแสดงออกด้านจิตใจอย่างเหมาะสมและ
 มีประสิทธิภาพ มีการใช้จิตวิญญาณเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเข้าร่วมกับสังคมอย่างมีจิตสำนึก ดังนั้น
 หัวใจสำคัญของสุขภาพแบบองค์รวม คือ การที่บุคคลสามารถดูแลสุขภาพตนเอง โดยพัฒนาทัศนะ
 แบบแผนการมีสุขภาพดี (Health Lifestyle) และมีตนเองเป็นผู้กำหนด เป็นผู้ได้รับผลและเป็นผู้
 ประเมินสุขภาพตนเอง หลักการพื้นฐานของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เป็นแนวคิดและแบบแผน
 การดูแลสุขภาพที่เหมาะสม และสอดคล้องกับภาวะสุขภาพในโลกยุคใหม่ เพราะเหตุว่าแบบแผน
 ความเจ็บป่วยของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงจากโรคติดต่อสู่โรคไม่ติดต่อ และยังมีโรคที่มีสาเหตุเนื่องมา
 จากสภาวะแวดล้อม มลพิษ อุบัติเหตุ และโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สถานการณ์ด้าน
 สุขภาพเช่นนี้ จึงมีแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม และแบบแผนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
 เป็นแนวทางเลือกใหม่ และวิธีการทำงานแบบใหม่ในการเผชิญสถานการณ์ดังกล่าว หลักการพื้นฐาน
 ของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ใช้วิเคราะห์ในงานวิจัยนี้ประกอบด้วย

สุขภาพ คือ “สุขภาวะของชีวิต (Wellness) แบบต่อเนื่อง” สุขภาพแบบองค์รวมคือ
 ความสมดุลและความกลมกลืนแบบต่อเนื่องในมิติทางกาย ทางจิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว
 จากมุมมองแบบองค์รวมสุขภาพ มิใช่การปราศจากโรค แต่ทว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะของชีวิต
 (Wellness) หรือคุณภาพชีวิตทั้งหมด การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลด้านกาย อารมณ์
 และด้านจิตวิญญาณ ภายใต้สิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างสมดุลและกลมกลืนต่อเนื่อง การป่วยเป็น
 การแสดงถึงความเสียสมดุล และความไม่กลมกลืนกันภายในและระหว่างหลายมิติของชีวิตมนุษย์
 และเมื่อความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะเปิดโอกาสให้หลากหลายวิธีการ
 ทั้งวิธีการรักษาโรคแบบเดิม (Modern Medicine) และวิธีการรักษาโรคแบบทางเลือก (Alternative
 Medicine) เข้ามาสู่กระบวนการปรับสมดุลของสุขภาพ และสำหรับผู้ที่ให้การรักษาสุขภาพแบบองค์



รวมจะมีเพียงให้ความสำคัญกับอาการเจ็บป่วยที่ปรากฏในปัจจุบัน แต่จะสืบทอดไปถึงเหตุปัจจัยของความไม่สมดุลของสุขภาพ และร่วมกับผู้ป่วยในการจัดสมดุลใหม่กับชีวิตทั้งหมด บุคคลเป็นผู้รับผิดชอบสุขภาพตนเอง และหรือผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จากสมมติฐานเกี่ยวกับศักยภาพของมนุษย์ กล่าวกันว่ามนุษย์ใช้ศักยภาพของตนเองเพียงร้อยละ 10 ของศักยภาพที่มีอยู่ทั้งหมด นอกจากนี้มนุษย์ยังเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และมีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติทำให้มนุษย์ซึมซับ และสะสมพลังจากธรรมชาติกลายเป็นพลังชีวิตที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตชีวาและดำรงอยู่เช่นเดียวกับสิ่งมีชีวิตในโลกธรรมชาติ มิติสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม คือ บุคคลจะเป็นผู้รับผิดชอบ และมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพของตนเอง และนำมาใช้ในวิถีสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับกระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจะเป็นกระบวนการสร้างและสนับสนุนให้บุคคลมีความตระหนักในตนเอง (Self Awareness) และเมื่อบุคคลเกิดความเจ็บป่วย แพทย์ หรือนักวิชาชีพด้านสุขภาพจะกระตุ้นให้ตระหนักถึงสาเหตุของความเจ็บป่วย และในการดูแลสุขภาพเจ็บป่วยเขาจะแสดงบทบาทรับผิดชอบต่อสุขภาพ และการเจ็บป่วยของเขาในขณะนั้นอย่างเต็มที่

นำมาวิเคราะห์ในงานวิจัยเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ในการอธิบายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยพิจารณา “คนทั้งคน” ที่เกี่ยวเนื่องกันของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

5. ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory)

ทฤษฎีนี้เริ่มจากนักจิตวิทยาชั้นนำคนหนึ่ง คือ William James (1842-1910) ผู้ซึ่งวิเคราะห์ว่าบุคคลใช้สัญลักษณ์ในการสรุป หรือทำความเข้าใจประสบการณ์ของพวกเขาได้อย่างไร สัญลักษณ์สามารถทำให้บุคคลคิดคำนึงเกี่ยวกับบุคคลอื่นหรือสิ่งของใดๆ แม้ว่าคนหรือสิ่งของนั้นจะไม่อยู่ในขณะนั้นก็ตาม ตัวเราเองก็ใช้สัญลักษณ์ตัวเราเองด้วย (คิดถึงตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร เช่น เป็นวัยรุ่น รุปร่างดี และสง่างาม เป็นต้น) แล้วเราก็จะกระทำการต่าง ๆ ไปตามสัญลักษณ์ที่เรากำหนดขึ้น เช่น หญิงบางคนไม่ยอมใช้ยาคุมกำเนิดเพราะการทำเช่นนั้นจะขัดแย้งกับภาพลักษณ์ของตนเอง (ทรงคุณ จันทจร. 2554 : 93-98)

จากมุมมองเหล่านี้ Charles Horton Cooley (1864 - 1929) ได้เสริมว่า โดยกระบวนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ทำให้บุคคลหนึ่งได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองจากการที่คิดว่าคนอื่น ๆ มองเขาอย่างไร คูลีย์สรุปเป็นประโยคสำคัญ 2 ประการ คือ 1) แต่ละคนคือกระจกเงาของกันและกัน 2) สะท้อนให้เห็นบุคคลอื่นเมื่อเกิดการกระทำปรากฏให้เห็น

คูลีย์ เสนอว่า การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ก่อให้เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า ตัวตนเชิงกระจกเงา (Looking - Glass Self) ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) เราคิดว่าตัวเราเป็นอย่างไรในการปรากฏตัวต่อบุคคลอื่น 2) เราคิดว่าบุคคลอื่นรู้สึกต่อภาพลักษณ์ของตัวเราที่ปรากฏออกไปอย่างไร และ 3) เราารู้สึกอย่างไรต่อความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อภาพลักษณ์ของตัวเราตามความคิดของ คูย์ ลี แล้วความรู้สึกของบุคคลต่อตัวเอง หรือความภาคภูมิใจต่อตัวเองจะเป็นอย่างนั้นจะขึ้นอยู่กับตัวตนของกระจกเงาเป็นอย่างมาก เช่น ในสังคมที่ผู้คนมีความรู้สึกเชิงลบต่อคนสูงอายุ คนสูงอายุในสังคมนั้นก็มีแนวโน้มจะปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแส



สังคม คือ กลายเป็นคนที่มีภาวะภูมิโง่ในตัวเองต่ำ อันเป็นผลมาจากการที่คนสูงอายุมองตัวเองในแง่ลบเช่นเดียวกับที่สังคมมองพวกเขาเช่นนั้น (สมพงษ์ ดุยอนุกิจ. 2549 : 53 - 54) สังคมจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีการกระทำระหว่างกันในกลุ่มสมาชิกที่เข้ามาประกอบกันเป็นสังคม (Human Interaction) การกระทำระหว่างกันกับบุคคล นอกจากจะทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ตัวคนที่ได้กล่าวแล้วในเบื้องต้น ยังเป็นลักษณะของการตีความสัญลักษณ์ที่บุคคลอื่นแสดงออกมาแล้วจึงแสดงโต้ตอบโดยวัตถุหรือสัญลักษณ์ต่างๆ แบ่งได้ 3 ประเภท คือ

1. วัตถุทางกายภาพ (Physical Object)
2. วัตถุทางสังคม (Social Object)
3. วัตถุทางนามธรรม (Abstract Object)

วัตถุหรือสัญลักษณ์ต่างๆ เหล่านี้บุคคลจะเรียนรู้ได้โดยการกระทำระหว่างกันทางสังคมกับบุคคลอื่น (Self) ในลักษณะต่างๆ และจะนำมาตีความเมื่อเข้าร่วมสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ แล้วจึงแสดงการกระทำโต้ตอบออกไป

การใช้ประโยชน์ของทฤษฎีสัมพัทธ์สัญลักษณ์ ซึ่งจะใช้วิเคราะห์ในงานวิจัยนี้ ได้แก่

1. ประโยชน์ทางวิชาการ

ประโยชน์ทฤษฎีสัมพัทธ์สัญลักษณ์ทางด้านวิชาการ แยกเป็น 3 ตอน คือ

1.1 การใช้ประโยชน์สังกัปสัญลักษณ์ สังกัปจากทฤษฎีสัมพัทธ์สัญลักษณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้สอยที่มีอยู่เป็นจำนวนมากในที่นี้เลือกมาเสนอ 3 สังกัป คือ

1.1.1 นิยามสถานการณ์ (Definition of The Situation) ความหมายของสังกัปนี้ คือ คนจะเชื่อตามที่เขาให้ความหมาย (If The People Think The Situation is Real, It Will Be Real in The Consequences) นั่นคือ เมื่อเขาเชื่อว่าเพื่อนชื่อสัญญาดีกับเขา สัญญาาก็จะเป็นเพื่อนที่ดีของเขาจริงๆ หรือเมื่อเขาเอาใช้กับตัวเอง เช่น เชื่อว่าตัวเองเป็นคนเก่ง ตัวเขาก็จะกลายเป็นคนเก่งจริงๆ ตามความเชื่อนั้น เรื่องนี้ได้มีการทดลองนำนักโทษประหารมาที่เชือด หลังจากผูกตาด้วยผ้าดำจนเขามองไม่เห็นอะไรตอนหัวค่ำ แล้วทำน้ำให้หยดลงเท้าเหมือนเป็นเลือดหยดจากที่ถูกปาด ปลอ่ยทิ้งไว้ทั้งคืนรุ่งเช้าปรากฏว่าเขาเสียชีวิต จะเป็นเพราะเขาเชื่อว่าเขาถูกปาดคอเลือดออก พอเลือดออกมากเขาเชื่อว่าจะต้องตาย ผลสุดท้ายเขาก็ตายจริงๆ

1.1.2 การสร้างความประทับใจ (Impression Management) คือ การทำสิ่งใดๆ ให้ผู้สัมพันธ์หรือคนที่อยู่แวดล้อมเห็นว่า ตัวเองเก่ง ดี น่าเชื่อถือ มีความรับผิดชอบ การทำเช่นนั้น เพื่อแสดงความเก่งก็จะแสดงการพูดคล่องแคล่ว พูดไทยคำฝรั่งคำ แสดงความรู้เรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องที่กำลังสนทนากันอยู่ แต่งตัวดี มีเครื่องประดับราคาแพง มีรถยนต์หรูคันใหญ่และราคาแพง เพื่อประสงค์จะให้เขารับเข้าทำงาน เพื่อชนะใจหญิงสาว และเพื่อให้ครูเชื่อว่ามีความรู้แล้วให้คะแนนวิชาที่เข้าเรียน กล่าวโดยรวมแล้วทำให้เขาได้เลื่อนฐานะทางสังคม (Social Mobility)

1.1.3 การขัดเกลาทางสังคม (Socializations) เป็นสังกัปที่สำคัญอีกสังกัปหนึ่งของทฤษฎีสัมพัทธ์สัญลักษณ์ ประโยชน์ของสังกัปนี้มีมากมายโดยเฉพาะในการอบรมสั่งสอนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ขอบยายความดังนี้ องค์ประกอบอย่างน้อยของการขัดเกลาทางสังคมมี 3 ประการ คือ 1) การกระทำระหว่างกันทางสังคม (Social Interaction)



นั่นคือมีคนอย่างน้อย 2 คน คนหนึ่งเป็นครูคนหนึ่งเป็นนักเรียน ครูทำหน้าที่สอน นักเรียนมีหน้าที่เรียน 2) ภาษา (Language) คน 2 คนที่มีการกระทำระหว่างกัน คือ การเรียนการสอนนั้นจะต้องพูดภาษาเดียวกัน หรือเข้าใจภาษากันและกัน 3) ความรัก (Affection) การที่จะทำให้การถ่ายทอดความรู้ระหว่างกันประสบความสำเร็จ ครูและนักเรียนต้องมีความรู้สึกที่ดี หรือมีความรักเคารพกันแล้วจะทำให้ครูตั้งใจสอน นักเรียนตั้งใจเรียน

1.2 ประโยชน์ในการสร้างทฤษฎี การนำความคิดสังกัปของทฤษฎีนี้ซึ่งมีอยู่มากมายเอาไปเป็นองค์ประกอบของทฤษฎีขนาดกลาง (Middle Range Theory) อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ต้องการ ทฤษฎีขนาดกลางที่เด่นชัดของทฤษฎีสัญลักษณ์ก็คือ ทฤษฎีติดตรา (Labeling Theory) ที่อธิบายปัญหาสังคมว่าเกิดจากการเอาตรา (บาป) ไปแปะเข้ากับสิ่งใดๆ จะเป็นกิริยาอาการของคน ของสิ่งของ ของพืช ของสัตว์ แล้วสิ่งนั้นก็กลายเป็นปัญหาสังคม (Social Problem) ตัวอย่างทฤษฎีอื่น 1) Theories of Self Development 2) Social Stratification 3) Social Change 4) Social Development

1.3 ประโยชน์ในการทำการวิจัย ทฤษฎีสัมพันธ์สัญลักษณ์ก็เหมือนกับทฤษฎีอื่นที่กล่าวมาแล้ว สามารถนำไปเป็นทฤษฎีทำการวิจัยได้ในกรณีนี้ วิธีวิทยาที่เหมาะสมกับทฤษฎี คือ วิธีวิทยา หรือระเบียบวิธีวิจัยประเภทการวิจัยเชิงคุณภาพ (Situation) เรื่องความหมายของคำพูด เรื่องของการคลุกคลีกับชาวบ้าน ชนเผ่า หรือคนในองค์กรของชุมชนที่เข้าไปศึกษาใช้วิธีสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participant Observation) พร้อมๆ กับการศึกษาเอกสารหลักฐานอื่นๆ อาคาร บ้านเรือน ศิลปวัตถุ โบราณวัตถุ เอกสารประวัติโครงสร้าง สภาพทางภูมิศาสตร์ นิเวศวิทยา เป็นต้น

1.3.1 ลักษณะของการศึกษาด้วยทฤษฎีนี้จึงเป็นแบบอุปนัย (Inductive) นั่นคือ การศึกษากรณีเฉพาะหลายๆ กรณีก่อนแล้วจึงสรุปรวมเป็นหลักใหญ่ ดังนั้นการศึกษาเฉพาะกรณีจึงไม่ได้มุ่งให้เป็นตัวแทนหากเพียงแต่จะบอกว่า นี่คือตัวอย่างหนึ่งของเรื่องพวกเดียวกัน เช่น ศึกษาชุมชนชนบทไทยชุมชนหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่า เป็นตัวแทนของชุมชนชนบทไทยทั้งหมด

1.3.2 การศึกษาลักษณะนี้จึงเป็นแบบศึกษาเพื่อยืนยันสถานะ (Confirming The Statement) ว่าเป็นเช่นนั้นหรือไม่แต่ถ้าจะมีการอธิบายเรื่องหนึ่งเรื่องใด ก็จะไม่สรุปไว้ตอนท้าย จึงเป็นการศึกษาเพื่อหาสมมติฐาน (Inventory Research) มากกว่าการพิสูจน์สมมติฐาน

2. ประโยชน์ในการทำงาน

ในชีวิตการทำงานประกอบอาชีพทั้งในสำนักงานหรือองค์กร หรือนอกองค์กร ทฤษฎีสัมพันธ์สัญลักษณ์ก็มีบทบาทอย่างมาก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.1 ประการแรก เมื่อลูกค้ามาติดต่อขอซื้อรถยนต์ ซึ่งโดยปกติจะเป็นการขายผ่อนส่ง พ่อค้าจำเป็นต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับลูกค้าเพื่อให้มั่นใจว่าเงินไม่สูญ ข้อมูลเกี่ยวกับลูกค้า เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ความสามารถในการผ่อนส่ง ระดับความต้องการรถยนต์ของลูกค้า การได้มาซึ่งข้อมูลเหล่านี้คงถามตรงๆ ไม่ได้จึงต้องอาศัยถามโดยอ้อม เช่น

2.1.1 ตอนนี้มีกี่ไร่ มีรถยนต์ (รถบรรทุก) กี่คัน (เพื่อทราบถึงฐานะเศรษฐกิจ และความสามารถในการผ่อนส่งรถอีกคันหนึ่ง)

2.1.2 ปีนี้ปลูกอ้อยกี่ไร่ (เพื่อดูความสามารถในการผ่อนชำระ)

2.1.3 คิดว่าจะรับรถเมื่อใด (เพื่อดูระดับความต้องการรถ) ต่อจากนั้นอาจเป็นคำถามตรงได้ เช่น จะวางแผนจำสัปดาห์ไหน จะผ่อนเดือนละเท่าไร และนานเท่าใด เป็นต้น



2.2 ประการที่สอง เป็นเรื่องของการสื่อสารสำนักงาน เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงาน และการประชาสัมพันธ์องค์การด้วย

2.3 ประการที่สาม การสร้างความประทับใจให้กับลูกค้า ลูกความ หรือประชาชนผู้มาติดต่อการทำงานด้วยการมีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่หน้ายิ้มแย้มแจ่มใสทักทายปราศรัยต้อนรับขับสู้ ให้คำตอบ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ บรรยากาศห้องรับแขกที่ดี มีน้ำเย็น น้ำชา หรือกาแฟไว้ต้อนรับ มีหนังสือพิมพ์หรือวารสารอ่านช่วงเวลาที่ยอคอยคิวบริการ เป็นต้น

2.4 ประการที่สี่ ในการเพิ่มประสิทธิภาพของพนักงานด้วยการฝึกอบรม ควรต้องคำนึงถึงเนื้อหาของเรื่องที่เป็นประโยชน์โดยตรงต่อพนักงาน บรรยากาศการฝึกอบรมที่สูง ไม่น่าเบื่อ ระวังให้เรียน วิทยาการแสดงความรักเอาใจใส่ต่อผู้รับการฝึกอบรม และผู้รับการฝึกอบรม เคารพนับถือวิทยากร วิทยาการใช้ภาษาขององค์การหรือพนักงานทำให้สื่อสารกันเข้าใจได้เป็นอย่างดี

3. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ในการใช้ชีวิตประจำวัน ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ก็มีประโยชน์ เช่น

3.1 ประการแรก เริ่มด้วยการคำนึงถึงความเข้าใจ สารที่ใช้สื่อกันที่มีได้หลายแบบ มีทั้งที่เป็นภาษา (Verbal) และไม่ใช่ภาษา (Non - Verbal) อาทิเช่น อาการ ท่าทางที่คู่สัมพันธ์ แสดงออก การใช้เสียงหนักเบา การแสดงออกทางสายตา ทางใจ การสัมผัสมือ หรือการแตะเนื้อต้องตัว ล้วนเป็นสิ่งที่เราจะต้องนำมาพิจารณาตีความ ประกอบกับสภาพการณ์แวดล้อมต่างๆ ในขณะนั้น แล้วจึงลงความเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นหมายความว่าอะไร ด้วยวิธีการเช่นนี้จะทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ

3.2 ประการที่สอง การสร้างความประทับใจ (Impression Management) ก็สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการประชาสัมพันธ์ตนเอง (ไม่ใช่โฆษณาชวนเชื่อ มุ่งเอาแต่ผลประโยชน์) ให้คู่สัมพันธ์ได้รู้จักและเข้าใจตัวตนที่แท้จริงของเรา

3.3 ประการที่สาม การนำเอาการนิยามสภาวะการณ์ (Definition of The Situation) มาใช้ในการพัฒนาตนเอง กล่าวคือ ฝึกฝนเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นคนดี มีความสามารถแล้ว ปฏิบัติตัวเสริมด้วยการพยายามทำแต่กรรมดี แสดงความรู้ใส่ตัวให้มากแล้วตัวเองก็จะกลายเป็นคนดี คนเก่ง พร้อมกับการเป็นคนที่มีความสุขจากความดี และความเก่งนั้น

3.4 ประการสุดท้าย ในชีวิตครอบครัวภรรยาอาจใช้ทฤษฎีนี้ด้วยการพูดกับสามีที่กลับบ้านดึกกว่าปกติ ให้สามีรู้ทั้งรู้ว่าตัวเองมีความผิดและภรรยาเป็นห่วงว่า พ่อทานข้าวเย็นมาหรือยัง? พร้อมกับกุลิกุจจะไปหาอาหารเย็นมาให้สามีรับประทาน (ความจริงความมุ่งหมายของภรรยาตอนนี้ คือ พ่อทำไมจึงกลับบ้านดึกนัก)

นำมาวิเคราะห์ในงานวิจัย เรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม โดยการพัฒนาความสำนึกในตัวตน (Consciousness of Self) ที่เป็นสิ่งสำคัญของความเป็นมนุษย์ เป็นพื้นฐานของความคิด การกระทำและการสร้างสังคม ถ้าปราศจากความคิดเรื่อง Self แล้ว มนุษย์จะไม่สามารถตอบสนองและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้



6. ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Cultural Diffusion Theory)

ความเป็นมา (อมรา พงศาพิชญ์. 2549 : 11) ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการแพร่กระจายของวัฒนธรรมจากที่หนึ่ง หรือแหล่งหนึ่งไปยังอีกแหล่งหนึ่ง เกิดขึ้นตอนปลายศตวรรษที่ 19 และแพร่หลายในศตวรรษที่ 20 ซึ่งเป็นช่วงทฤษฎีวิวัฒนาการ ของ Edward B. Tylor และ Lewis H. Morgan กำลังได้รับความนิยมโดยเกิดจากการปฏิเสธ แนวความคิดของทฤษฎีวิวัฒนาการในขณะนั้น ซึ่งมีด้วยกันหลายความคิด เช่น สำนักอังกฤษปฏิเสธ แนวคิดที่ว่าวัฒนธรรมต่างเกิดได้ทุกเมื่ออย่างอิสระ ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม สำนักนี้เชื่อว่าคนมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกันแม้จะอยู่ต่างถิ่นกัน ดังนั้นวัฒนธรรมพื้นฐานก็จะเหมือนๆ กัน ส่วน วัฒนธรรมที่ต่างกันย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ทั้งยังเชื่อว่าวัฒนธรรมที่ดีและเจริญที่สุดแล้วจะ แพร่กระจายไปยังแหล่งอื่นๆ ที่ยังไม่เจริญ ส่วนสำนักเยอรมันเชื่อว่า มนุษย์มักจะหยิบยืมวัฒนธรรม จากเพื่อนบ้าน จึงเน้นในเรื่องการหยิบยืมวัฒนธรรมมากกว่าการสร้างวัฒนธรรม

ผู้นำทางทฤษฎี ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมไม่ได้เกิดจากความคิดของผู้ใด โดยตรง เนื่องจากเกิดขึ้นจากหลายสำนักคิดอย่างไรก็ตามสำนักคิดต่างๆ ก็มีผู้นำของสำนัก ดังนี้ สำนักอังกฤษ (British School) นักทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมที่สำคัญ ได้แก่ Elliot Smith, William J. Perry และ W.H.R. Rivers โดย Smith เชื่อว่าวัฒนธรรมแพร่กระจายจาก จุดกำเนิดซึ่งเป็นศูนย์กลางของวัฒนธรรมแล้วแพร่กระจายเป็นรูปวงกลมไปทั่วโลก โดยจุดศูนย์กลางอยู่ที่อียิปต์ ส่วน Rivers เชื่อว่าวัฒนธรรมถูกสร้างขึ้นเพียงหนเดียวเท่านั้นแล้วแพร่กระจายไปทั่วโลก โดยอาศัยการอพยพย้ายถิ่นของมนุษย์สำนักเยอรมัน (German School) นำโดยบาทหลวง Wilhelm Schmidt และ Fritz Graebner ซึ่งเชื่อว่าปกติแล้วมนุษย์ไม่ชอบสร้างวัฒนธรรมขึ้นเอง แต่ชอบหยิบยืมวัฒนธรรมจากเพื่อนบ้าน อย่างไรก็ตามสำนักอังกฤษและสำนักเยอรมันมีแนวความคิด เหมือนกันคือ เชื่อว่าวัฒนธรรมโลกมีศูนย์กลางที่อียิปต์แพร่กระจายจากอียิปต์เป็นรูปวงกลม การแพร่กระจายเกิดจากการอพยพย้ายถิ่นของมนุษย์ สำนักอเมริกัน (American School) นำโดย Clark Wissler และ Alfred Kroeber ซึ่งเชื่อว่าวัฒนธรรมจะแพร่กระจายจากจุดศูนย์กลาง (จุดกำเนิด) ไปตามพื้นที่เท่าที่วัฒนธรรมนั้นจะแพร่กระจายไปได้ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกัน และยุคสมัย ที่มีความใกล้เคียงกัน สำนักอเมริกันเชื่อว่า คนสร้างวัฒนธรรมได้ทุกที่เพื่อตอบสนองความจำเป็น พื้นฐานของตนเองเป็นหลักและยังประโยชน์ต่อผู้อื่นอีกด้วย

ผู้นำทางทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมของสำนักอเมริกันที่สำคัญอีกคนหนึ่ง คือ Franz Boas เป็นนักมานุษยวิทยาชาวเยอรมันซึ่งเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ประเทศ สหรัฐอเมริกา (มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. 2552 : เว็บไซต์ ; อมรา พงศาพิชญ์. 2549 : 11) เชื่อว่าการที่สังคมหลายๆ สังคมมีวัฒนธรรมเหมือนกันเพราะการแพร่กระจายของวัฒนธรรม (Cultural Diffusion) จากสังคมหนึ่งไปยังอีกสังคมหนึ่ง และการยอมรับวัฒนธรรมทำให้สังคมมี วัฒนธรรมที่เหมือนกัน โดยไม่จำเป็นว่าเพราะมีจุดกำเนิดร่วมกัน จะใช้วิเคราะห์ในงานวิจัยนี้ ได้แก่

วัฒนธรรมอาจเกิดขึ้นและพัฒนาจนเจริญสูงสุดในแหล่งหนึ่ง แล้วแพร่กระจายไป ยังแหล่งอื่นรอบๆ ด้าน วัฒนธรรมอาจเกิดขึ้นในแหล่งหนึ่ง แล้วแพร่กระจายไปพร้อมกับพัฒนาตนเอง ณ แหล่งอื่นๆ ได้ การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมจะเป็นไปได้เมื่อเกิดขึ้นในพื้นที่ๆ ต่อเนื่องกันโดยไม่ มีอุปสรรคทางภูมิศาสตร์ขวางกั้น และมีการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานของมนุษย์ทั้งที่เป็นรูปแบบชั่วคราว และรูปแบบถาวร เป็นจุดเริ่มต้นในการศึกษาภาคสนามทางมานุษยวิทยา เป็นการยกระดับมาตรฐาน



ของชาติพันธุ์วรรณนาให้สูงขึ้น แนวความคิดของทฤษฎีนำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมระหว่างสังคม การปรับตัว และการยอมรับทางวัฒนธรรมของสังคมที่ต่างกัน ทั้งยังเป็นกรอบแนวคิดในการนำทฤษฎีไปใช้ในการพัฒนาชุมชนด้วย

นำมาวิเคราะห์ในงานวิจัยเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ในการอธิบายการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลอันเนื่องมาจากการเผชิญสถานการณ์ โดยเฉพาะสถานการณ์ซ้ำๆ โดยที่ไม่ได้เป็นสัญญาณหรือเป็นส่วนของการพัฒนาการโดยปกติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2554 : 5) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพกลุ่มชาติพันธุ์ผู้ไทย ไทยลาว และไทยเขมรในภาคอีสาน พบว่า ประสิทธิภาพของภูมิปัญญาพื้นบ้านดูแลตนเองโดยผู้มีความรู้และประสบการณ์ตรง ประชาชนชาวบ้าน หมอสมุนไพรรักษาโรคสืบทอดมาจากอดีต หมอตำแยช่วยทำคลอด การดูแลสุขภาพต้องอาศัยการใช้ยาสมุนไพร การอยู่ไฟตามความเชื่อ พิธีกรรม นับถือผีเนื่องจากความห่างไกล ใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพเบื้องต้นของตนเองและคนในครอบครัว การให้แรงเสริมและกำลังใจกัน หญิงหลังคลอดต้องปฏิบัติตามวิถีชีวิตในชุมชนอยู่แบบพอเพียง ยึดมั่นในความรู้ของประชาชนชาวบ้านที่ดูแลสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร เพราะมีบทบาทมากพอกับแพทย์และพยาบาลสมัยใหม่ การเดินทางลำบากจำเป็นต้องดูแลสุขภาพเบื้องต้นในชุมชนก่อนความรู้ของประชาชนชาวบ้านที่ดูแลสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร เพราะมีบทบาทมากพอกับแพทย์และพยาบาลสมัยใหม่ การเดินทางลำบากจำเป็นต้องดูแลสุขภาพเบื้องต้นในชุมชนก่อน มีสภาพปัจจุบันและปัญหา การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดไม่นิยมอยู่ไฟเพราะเวลาและสถานที่ไม่อำนวย เสียเวลาหลายวัน การอยู่ไฟมีขั้นตอนหลายอย่าง นอกจากน้ำพื้นแล้วต้องเตรียมสมุนไพร ไม้มีความอดทนในการอยู่ไฟ การอาบน้ำร้อนดื่มร้อน จึงใช้วิธีการประคบกระเป๋าน้ำร้อน เข้ากระโจมอบสมุนไพรซึ่งคิดว่าทดแทนกันได้ แต่จากความเชื่อดั้งเดิมการอยู่ไฟสำคัญมาก โดยมีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดที่เหมาะสมต้องคำนึงถึงประสบการณ์การอยู่ไฟ การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การใช้สมุนไพร การพักผ่อน การออกกำลังกาย ความเชื่อและพิธีกรรม การปรับหรือผสมผสานความรู้เก่ากับใหม่เข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับสมัยใหม่ การใช้สมุนไพรกับการรักษาด้วยยาสมัยใหม่ผ่านองค์ความรู้ ความสามารถและทักษะของชาวบ้านในท้องถิ่น ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ ความเฉลียวฉลาดเปลี่ยนแปลงเป็นความรู้ใหม่ตามสภาพการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียม ประเพณี แบบแผนการดำเนินชีวิตร่วมกัน และสำนึกในความเป็นกลุ่มหรือเผ่าพันธุ์เดียวกัน มีการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชน

สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล (2552 : 2) ได้ศึกษาแนวทางป้องกันปัญหาสุขภาพจิตหลังคลอดและส่งเสริมสุขภาพจิตในหญิงคลอด พบว่าควรให้แม่ได้รับการสนับสนุนเพื่อช่วยเหลือจากพยาบาล พร้อมทั้งได้รับคู่มือส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ต่อหญิงหลังคลอด และหญิงหลังคลอดสามารถสอบถามข้อข้องใจและระบายออกถึงภาวะกดดันในใจกับพยาบาล เพื่อเตรียมพร้อม



กับการเผชิญปัญหาที่จะเกิดกับแม่แต่ละคนได้ทำการเปรียบเทียบการแบ่งของผู้คลอด 3 กลุ่ม ซึ่งมีวิธีการแบ่งแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยระยะที่ 2 ของการคลอดระหว่างกลุ่มแบ่งเองโดยธรรมชาติ กลุ่มแบ่งโดยวิธีดั้งเดิม และกลุ่มแบ่งแบบมีลมหายใจเล็ดลอด ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 2) ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินสภาพทารกแรกเกิดใน 1 นาที และนาทีที่ 5 ของกลุ่มแบ่งเองโดยธรรมชาติ กลุ่มแบ่งโดยวิธีดั้งเดิม และกลุ่มแบ่งแบบมีลมหายใจเล็ดลอด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า ความต้องการของผู้คลอดระหว่างกลุ่มแบ่งเองโดยธรรมชาติ กลุ่มแบ่งโดยวิธีดั้งเดิมและกลุ่มแบ่งแบบมีลมหายใจเล็ดลอด มีความต้องการทางด้านการพยาบาลคล้ายคลึงกัน

งามตา อินธิจักร (2551 : 2) ได้วิจัย “การพยาบาลมารดาหลังคลอดบุตรปกติที่มีภาวะหวัมน้ำนม : กรณีศึกษา” มารดาหลังคลอด อายุ 20 ปี ตั้งครรภ์แรก เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย ศาสนาพุทธ อาชีพรับจ้าง จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ฝากครรภ์ที่สถานอนามัย ไม่ได้รับการตรวจลักษณะของเต้านม และหวัมนมตลอดระยะเวลาของการฝากครรภ์ มารดาไม่มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 39 สัปดาห์ มาคลอดบุตรปกติ เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2551 ทารกเพศชายน้ำหนัก 3,140 กรัม เมื่อแรกแรกที่หวั่นน้ำนมสูติ-นรีเวชกรรม (สามัญ) ตรวจพบว่ามีมารดามีหวัมน้ำนมไม่มีน้ำนมแต่เต้านมปกติ พยาบาลช่วยดูแลและสอนวิธีการให้นมบุตร หลังคลอดวันที่สองมารดามีหวัมน้ำนมแตกและเต้านมคัดตึง มารดาบ่นปวดนมจึงให้การช่วยเหลือมารดาหลังคลอดโดยการช่วยลดอาการเต้านมคัดตึงด้วยการประคบนิ้วคลึงและบีบน้ำนมออก เมื่อเต้านมนุ่มลงลานหวัมนมยืดหยุ่นดีช่วยให้ลูกดูดนมในท่าที่เหมาะสม สามารถอมหวัมน้ำนมและลานหวัมนมได้ถูกต้อง และการดูแลแผลที่หวัมน้ำนมหลังการดูดนมให้ใช้น้ำนมทาบ่อยๆ สอนมารดาหลังคลอดและญาติให้ทำได้ด้วยตัวเอง มารดาหลังคลอดสามารถให้น้ำนมบุตรโดยใช้ท่า Football Hold หวัมน้ำนมแตกน้อยลง มารดาหลังคลอดมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้ วันที่ 14 ตุลาคม 2551 รวมอยู่โรงพยาบาล 3 วันและอีก 1 สัปดาห์นัดกลับมาตรวจผลการตรวจไม่พบหวัมน้ำนมแตกสามารถให้ลูกดูดนมได้ดีทารกมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น มารดาหลังคลอดมีความมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

พรวิไล คล้ายจันทร์ และคณะ (2550 : 1-2) ได้วิจัย “การมีส่วนร่วมของบิดาในการดูแลมารดา และบุตรระยะหลังคลอด” นับเป็นหลักการสำคัญในการดูแลแบบยึดครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากเป็นการส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดา และบุตรให้มีความสุขในครอบครัว เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเปรียบเทียบ วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของบิดาในการดูแลมารดา และบุตรระยะหลังคลอดตามการรับรู้ของบิดามารดา และเปรียบเทียบความแตกต่างการมีส่วนร่วมของบิดาในการดูแลมารดา และบุตรระยะหลังคลอดตามการรับรู้ของบิดามารดา กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดาที่พามารดามาใช้บริการตรวจหลังคลอด 6 สัปดาห์ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 และโรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 329 คู่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และการมีส่วนร่วมของบิดาในการดูแลมารดา และบุตรระยะหลังคลอดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดา เท่ากัน คือ 0.83 และทดสอบความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน เท่ากับ 0.97 และ 0.98 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า บิดารับรู้การมีส่วนร่วมในการดูแลมารดา และบุตรระยะหลังคลอด อยู่ในระดับมาก มารดารู้การมีส่วนร่วมของบิดาในการดูแล



มารดา และบุตรระยะหลังคลอด อยู่ในระดับมาก การมีส่วนร่วมของบิดาในการดูแลมารดาและบุตรระยะหลังคลอดตามการรับรู้ของบิดาและมารดา ไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายด้าน นำความรู้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้บิดามีส่วนร่วมในการดูแลมารดา และบุตรระยะหลังคลอดมากยิ่งขึ้น

พิมพ์ชนก แพรสุวรรณ และคณะ (2550 : 1) ได้วิจัย “การศึกษาประสิทธิภาพรูปแบบการแก้ไขปัญหานมแม่ในมารดาที่รับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์” การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นข้อแนะนำสำหรับแม่ ในการปฏิบัติต่อลูกเนื่องจากนมแม่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ตลอดจนการพัฒนาของสมองในปัจจุบัน พบว่า แนวโน้มของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ลดลงไปเรื่อยๆ เนื่องมาจากสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้น อิทธิพล การโฆษณา ความเชื่อ และวัฒนธรรมที่ไม่ถูกต้องในการเลี้ยงดูลูกของแม่ ทำให้แม่ขาดความรู้ และขาดทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จากรายงานโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่ลูก พบปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่มารับบริการตรวจที่คลินิกนมแม่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ จำนวน 1,261 คน โดยมีปัญหาต่างๆ ได้แก่ น้ำนมไม่ไหลหรือมีน้อย ร้อยละ 20.70 หัวนมสั้น บอด/บวม ร้อยละ 22.36 หัวนมแตก/มีแผล ร้อยละ 6.74 เต้านมคัด ร้อยละ 18.95 เต้านมอักเสบ ร้อยละ 0.24 ทำให้นมไม่ถูกต้อง ร้อยละ 27.84 ลูกสำลักนมลูกไม่ยอมดูด ร้อยละ 3.17 เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า อัตราการให้นมแม่อย่างเดียวยุติแล้ว 6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 17.58 และ 19.81 ตามลำดับ การศึกษารูปแบบการแก้ไขปัญหานมแม่ในมารดาที่รับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์ เพื่อการแก้ปัญหาระหว่างคลอดระยะหลังคลอดและการติดตามการเยี่ยมบ้าน สร้างความมั่นใจ เกิดความตระหนักนำไปสู่การแก้ไขปัญหานมแม่ได้จนมีพฤติกรรมการให้นมแม่แก่ลูกอย่างเดียว 6 เดือนเพิ่มขึ้นต่อไป

ลาวัณย์ รัตนเสถียร และคณะ (2550 : 5-6) ได้วิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ พฤติกรรมการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ กับน้ำหนักของทารกแรกเกิด ในจังหวัดนครนายก” วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ พฤติกรรมการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ กับน้ำหนักของทารกแรกเกิด ในจังหวัดนครนายก พร้อมทั้งศึกษาอำนาจการทำนาย และสมการทำนายน้ำหนักของทารกแรกเกิด อายุมารดา อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว พฤติกรรมการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ประวัติการตั้งครรภ์ และการคลอด เป็นตัวทำนายโดยมีน้ำหนักทารกแรกเกิดเป็นตัวแปร เก็บข้อมูลจากหญิงหลังคลอด ณ หอผู้ป่วยหลังคลอด โรงพยาบาลนครนายก อองครักษ์ บ้านนา และโรงพยาบาลปากพลี จำนวน 120 คน โดยการสัมภาษณ์ และศึกษาจากแฟ้มประวัติของมารดาหลังคลอด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลของมารดา และทารกแรกเกิด แบบสอบถามการปฏิบัติตนของมารดาขณะตั้งครรภ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และหาปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอน ผลการศึกษาวิจัย พบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ด้านโภชนาการมีพฤติกรรมที่อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี คือ การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว อาหารทะเลน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ด้านการดูแลสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์มีพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี คือ การฝากครรภ์ พบทันตแพทย์ การทำงานและการออกกำลังกายมีพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี คือ การออกกำลังกาย ด้านการยอมรับและจัดการกับความเครียดมีพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์



ไม่ดี คือ การผ่อนคลาย การทำสมาธิ ผลการหาความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับน้ำหนักทารกแรกเกิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และน้ำหนักตัวที่เพิ่มตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับน้ำหนักทารกแรกเกิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ น้ำหนักของทารกคนก่อน และจำนวนครั้งของการฝากครรภ์ มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักทารกแรกเกิดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ทักษิณา ไกรราช (2549 : 144-145) ได้ศึกษามิติทางวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ในภาคอีสาน พบว่าหมอดำแย ผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้หญิงในชุมชนที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์จนกระทั่งหลังคลอด มีความเข้าใจว่า ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ ที่ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยหมอดำแยจะให้คุณค่าและความสำคัญกับธาตุน้ำและธาตุไฟเป็นสำคัญ เนื่องจากเชื่อว่าในช่วงขณะคลอดร่างกายจะสูญเสียธาตุน้ำ คือ เลือดและน้ำต่าง ๆ มาก ทำให้ร่างกายสูญเสียธาตุไฟเนื่องจากหมอพื้นบ้านทั่วไปต่างเชื่อว่า เลือดมีคุณลักษณะร้อน อีกทั้งขณะคลอดต้องใช้พลังงานในการแบ่งให้ลูกคลอดออกมา หญิงหลังคลอดจึงอยู่ในภาวะเย็นจากการเสียเลือดและน้ำ หมอดำแยเชื่อว่า เพื่อการรักษาสุขภาพให้ร่างกายมีสมดุลกลับคืนมาหญิงหลังคลอดจึงควรอยู่ไฟหลังคลอดเพื่อเพิ่มความร้อนและปรับสมดุลของร่างกาย และหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่มีคุณลักษณะเย็น เช่น ห้ามกินอาหารประเภทเย็น เพราะธาตุในร่างกายที่อ่อนอยู่แล้วกลับอ่อนลงไปอีก อาหารที่มีลักษณะเย็น อีกทั้งจะทำให้ให้น้ำนมเย็น ส่งผลให้น้ำนมมีน้อย และควรให้กินอาหาร เครื่องดื่มและยาสมุนไพรที่มีคุณลักษณะร้อน รวมทั้งการใช้ความร้อน เช่น การอาบน้ำร้อน การดื่มต้มสมุนไพร และการอยู่ไฟจะช่วยเพิ่มความร้อนให้กับร่างกายการอยู่ไฟ หรือที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวเรียกว่า “อยู่กรรม” เป็นคำที่ซ่อนความหมายของความทุกข์ทรมานเอาไว้ ที่เรียกเช่นนี้เพราะ “กินก็ร้อน อาบก็ร้อน นอนก็ร้อน” หมายถึง การที่ต้องกินอาหารร้อน ดื่มน้ำสมุนไพรร้อน อาบน้ำร้อน และนอนอย่างตัวกับเตาไฟร้อน ๆ เสมือนการอยู่ในช่วงของการรับกรรมที่แสนทุกข์ทรมานหรือช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนผ่านชีวิตจากความเชื่อเรื่องเลือดในร่างกาย ในช่วงหลังคลอด 3 วันแรก หมอดำแยจะโกยท้องน้อยให้หญิงหลังคลอด เพื่อขับเลือดที่คั่งค้างในมดลูกออกให้เร็วขึ้นเชื่อว่า ผู้หญิง หลังคลอดไม่อยู่ไฟ จะทำให้ธาตุในร่างกายขาดความสมดุลไปตลอดชีวิต ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อยแถมเมื่ออายุมากขึ้น ยาสมุนไพรที่หมอดำแยนิยมใช้สำหรับหญิงหลังคลอดเพื่อต้มดื่มและอาบได้แก่ แก่นมะขาม ใบเป้ง้า ใบหนาด ใบไผ่น้อย ว่านเลือด เป็นต้น หมอดำแยอธิบายว่า สมุนไพรเหล่านี้มีคุณลักษณะร้อน ใช้เพื่อบำรุงเลือด บำรุงร่างกาย กระตุ้นให้เลือดลมภายในร่างกายไหลเวียนได้สะดวก

กลสิกรักษ์ มาติ (2548 : 3-5) ได้วิจัย “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวในสตรีหลังคลอด โรงพยาบาลรามาริบัติ” วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอัตราการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวของสตรีหลังคลอด ครรภ์แรก โรงพยาบาลรามาริบัติ รวมทั้งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการตัดสินใจ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 120 คน วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-Square Test ที่ระดับความเชื่อมั่น $P < 0.05$ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ ผลการศึกษาวิจัย พบว่า สตรีหลังคลอดภายใน 24 ชั่วโมงแรกมีการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยัง ร้อยละ 64.2 ที่เหลือจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับนมผสม ร้อยละ 69.0 ของสตรีที่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยังตัดสินใจตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์



เหตุผลที่ตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว คือ ทำให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกัน ร้อยละ 96.1 เหตุผลที่เลือกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คู่กับนมผสม คือ ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ร้อยละ 79.1 กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 29.83 ± 4.99 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ได้รับแรงสนับสนุนจากสามี ญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ในระดับสูง มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระดับสูง ร้อยละ 48.3 และ 52.5 ตามลำดับ ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากหนังสือ และคู่มือการเลี้ยงลูกมากที่สุด ร้อยละ 71.7 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ $p < 0.05$ คือ สถานที่ฝากครรภ์

สรุป การตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว เกิดขึ้นตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์แต่ยังคงมีอัตราต่ำแสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีความสำคัญมากกว่าในช่วงฝากครรภ์ การเผยแพร่ความรู้ในสื่อต่างๆ ทั่วไปไม่เฉพาะแต่ในโรงพยาบาล ช่วยเหลือมารดาต้องกลับไปทำงานนอกบ้านจะช่วยให้สตรีมีการตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวมากยิ่งขึ้น

จารุรินทร์ ปิตานุกุศล และคณะ (2548 : 249-254) ได้วิจัย “ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าหลังคลอดในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์” วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าหลังคลอด ในผู้หญิงที่มารับการตรวจหลังคลอดในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นการศึกษาแบบ Cross-Sectional Study ในผู้หญิงที่มารับการตรวจร่างกายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ผลการศึกษาวิจัย พบว่าความชุกของโรคซึมเศร้าในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ร้อยละ 9.50 โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าหลังคลอด 9 ปัจจัย คือ ศาสนา ค่ารักษาพยาบาล ความรู้สึกไม่มีความสุขขณะตั้งครรภ์ ความเจ็บป่วยเรื้อรังระหว่างตั้งครรภ์ มีประวัติเจ็บป่วยทางจิตเวช มีโรคที่รบกวนในช่วงหลังคลอด หรือมีผลแทรกซ้อนระหว่างการคลอด ทารกมีความผิดปกติ หรือมีความเจ็บป่วยในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนตอบแบบสอบถาม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าหลังคลอดเมื่อวิเคราะห์โดยวิธี Multivariate คือ ความรู้สึกไม่มีความสุขขณะตั้งครรภ์ ร้อยละ 95 ความเจ็บป่วยของทารกในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ร้อยละ 95 เมื่อวิเคราะห์รวมปัจจัยเรื่องโรคที่รบกวนในช่วงคลอด พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าหลังคลอด คือ โรคที่รบกวนในช่วงคลอด ร้อยละ 95 และความเจ็บป่วยของทารกในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ร้อยละ 95 สรุป พบความชุกของโรคซึมเศร้าในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ร้อยละ 9.5 โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคซึมเศร้าหลังคลอด คือ ความรู้สึกไม่มีความสุขขณะตั้งครรภ์ มีโรคที่รบกวนในช่วงหลังคลอด และทารกมีความผิดปกติ

วรารณ เชื้ออินทร์ (2548 : 3-4) ได้วิจัย “การพัฒนาการแพทย์ไทยช่วยลดช่องว่างในระบบการดูแลสุขภาพของมารดาไทยหรือไม่” ประเทศไทยการแพทย์แผนใหม่ (Modern Medicine) ยังไม่ทั่วถึงทั้งจากระบบเทคโนโลยี และการสื่อสารในสมัยก่อนไม่ทันสมัย ประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉพาะในชนบทภาคอีสานไม่อาจพึ่งพาได้ตลอด มารดาจึงมีการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ โดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการแพทย์แผนไทย หรือ “การแพทย์ทางเลือก” ปัจจุบันนำมาผสมผสานกันทำให้มารดา และบุตรอยู่รอดปลอดภัยในขณะนั้น บางความเชื่อยังมีการสืบทอดต่อเนื่อง และอีกหลายความเชื่อไม่ได้รับการสืบทอด สาเหตุจากความเจริญของข่าวสารทางการแพทย์ และทางเทคโนโลยีการสื่อสาร ทำให้มารดายุคใหม่มีทางเลือก



มากขึ้น ความเชื่อใดที่ไม่ขัดกับการแพทย์แผนใหม่มักจะได้รับการยอมรับ เช่น การดื่มน้ำมะพร้าว และการรับประทานหัวปลีที่ช่วยเพิ่มน้ำนมหลังคลอดได้ดี กรณีใดที่มีข้อแย้งและไม่ถูกหลักการแพทย์ ก็จะไม่ได้รับการสืบทอดดังเช่นในงานวิจัยของ กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ จะเห็นว่าการให้กำเนิดบุตรถือว่าเป็นวิถีชีวิตที่ได้รับการยอมรับ เพื่อการดำรงอยู่ของสังคม ครอบครัว และทางการแพทย์เอง ถือว่าเป็นภาระงานบริการที่สำคัญ การทำคลอดจึงเป็นเหตุการณ์ที่ต้องได้รับการฝึกฝน เพื่อเพิ่มความปลอดภัยต่อมารดาและทารก กรณีที่มารดาไม่สามารถคลอดเองได้ต้องใช้การผ่าตัดคลอดก็อาจเพิ่มความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนจากการให้ยาระงับความรู้สึก ในงานวิจัยของ พลพันธ์ บุญมาก พบภาวะ Cardiac Arrest ที่เกี่ยวข้องกับการให้ยาระงับความรู้สึก 10.7 : 10,000 คน โรงพยาบาลศรีนครินทร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีมารดา 1 คน ที่เกิดปัญหาเนื่องจากการใส่ท่อช่วยหายใจลำบาก เทคนิคการให้ยาระงับความรู้สึกมีหลายวิธี สามารถเลือกให้เหมาะกับมารดาแต่ละรายได้ และมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละวิธีเนื่องจากหลายสาเหตุ บทสรุป การพัฒนาการแพทย์แผนใหม่ให้ทันยุคทันสมัยเหตุการณ์ทำให้ได้รับการยอมรับจากประชาชนมากขึ้น ลดช่องว่างที่เคยเกิดขึ้นในอดีต

อุมาภรณ์ ก้วสิทธิ์ (2548 : 2) ได้ศึกษาวิจัยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากพิพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างดี ($X = 3.18$, $sd = .23$) ปัจจัยพื้นฐานของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก ได้แก่ ลักษณะของครอบครัว การวางแผนการตั้งครรภ์ และรายได้ของครอบครัว ที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก ได้ร้อยละ 40.8 ($P < .001$) จากการวิจัยนี้สรุปได้ว่า ผู้หญิงที่มีอายุมาก จะมีการดูแลสุขภาพค่อนข้างดีกว่าหญิงที่มีอายุน้อย เนื่องจากลักษณะความพร้อมในครอบครัว การวางแผนการมีบุตรและรายได้ของครอบครัว และการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพต่างๆ ควรร่วมมือกันจากทุกฝ่ายทั้งตัวแม่ของเด็กและบุคคลใกล้ชิด หัวหน้าครอบครัว และผู้อาวุโสหรือหมอผี ร่วมกับเจ้าหน้าที่ของรัฐที่ประจำในหมู่บ้าน และการที่เจ้าหน้าที่ของรัฐจะได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ควรจะเป็นชาวบ้านที่อยู่ในหมู่บ้าน การแก้ไขปัญหาจะสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

จินตนา พัฒนพงศ์ธร และคันสนีย์ เจตนประยุตต์ (2547 : 75) ได้ศึกษาอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวน้อย 4 เดือน พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยาวน้อย 4 เดือน ได้แก่ อาชีพของมารดาทั้งก่อนและหลังมีบุตรคนล่าสุดที่ระดับ 0.002 และ 0.035 อายุครรภ์ขณะฝากครรภ์ครั้งแรกที่ระดับ 0.001 ทารกมีภาวะผิดปกติหรือมีภาวะแทรกซ้อนขณะอยู่ในโรงพยาบาลที่ระดับ 0.000 ทารกได้ดูดนมแม่ภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอดที่ระดับ 0.000 มารดาได้รับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ฯ เมื่อมีปัญหา ที่ระดับ 0.008 การไม่ให้น้ำ นมผสม หรืออาหารอื่นๆ แก่ทารกขณะอยู่ในโรงพยาบาลที่ระดับ 0.000 มารดาให้นมลูกทุกครั้งที่ต้องการที่ระดับ 0.000 การมีกลุ่มช่วยเหลือแม่ในหมู่บ้านที่ระดับ 0.000 มารดามีความพึงพอใจที่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ระดับ 0.002 ระยะเวลาที่มารดาคิดจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ระดับ 0.000 และการได้รับการสนับสนุนจากสามีที่ระดับ 0.022 และได้เสนอให้กระทรวงสาธารณสุข ควรที่จะดำเนินงานโรงพยาบาลและสถานอนามัยสายสัมพันธ์แม่-ลูกอย่างต่อเนื่อง และทำการประเมินซ้ำในโรงพยาบาลที่ผ่านการประเมินมาแล้วเกิน 3 ปี ซึ่งมีถึงร้อยละ 98.5 ของโรงพยาบาลทั้งหมด ทั้งยังเพื่อที่จะ



สนับสนุนให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มสูงขึ้น และให้สามีมีส่วนร่วมในการดูแลแม่และลูก และควรมีการเร่งรัดให้โรงพยาบาล ทุกระดับปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยการตลาด และผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อเด็กแรกเกิดและทารกที่เกี่ยวข้องให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

นวลจันทร์ บุญรัตน์ (2547 : 1) ได้วิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการสนับสนุนจากสามีและกิจกรรมทางกายของสตรีหลังคลอด” วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อาชีพของสตรีหลังคลอด ภาวะน้ำหนักเกินตามการรับรู้ของสตรีหลังคลอด ภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเอง การสนับสนุนจากสามีกับกิจกรรมทางกายของสตรีหลังคลอด ใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) เป็นกรอบแนวคิดการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด ที่มารับบริการตรวจสุขภาพที่ห้องตรวจหลังคลอด หน่วยงาน สูติ-นรีเวช โรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คน เลือกโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามภาวะน้ำหนักเกินตามการรับรู้ของสตรีหลังคลอด แบบสอบถามภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเอง แบบสอบถามการสนับสนุนจากสามี แบบสอบถามกิจกรรมทางกายของสตรีหลังคลอด วิเคราะห์ความเที่ยงของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค มีค่าความเที่ยง 0.85 0.78 0.94 และ 0.78 ตามลำดับ สถิติที่ใช้ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคสแควร์ และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการศึกษาวิจัย พบว่า กิจกรรมทางกายของสตรีหลังคลอด อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อาชีพของสตรีหลังคลอด ภาวะน้ำหนักเกินตามการรับรู้ของสตรีหลังคลอด ภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 และการสนับสนุนจากสามีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

กฤษณา พงษ์ธานี (2545 : 2-4) ได้วิจัย “ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักสตรีหลังคลอด อายุตั้งแต่ 35 ปี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร” สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไปมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายระบบ ซึ่งเมื่อตั้งครรภ์ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย หลังคลอดการควบคุมน้ำหนักให้กลับสู่ปกติจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการศึกษาวิจัยถึงทดลอง วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีหลังคลอด อายุตั้งแต่ 35 ปี กลุ่มทดลอง 37 คน คือ สตรีที่ฝากครรภ์ และคลอดที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน เป็นสตรีที่ฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลตำรวจ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ก่อนเข้าร่วม กิจกรรมแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 3 กลุ่ม ตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขึ้นก่อนตั้งใจ และตั้งใจ ผู้อยู่ขั้นพร้อมปฏิบัติ ผู้อยู่ในขั้นปฏิบัติ และขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม กิจกรรมที่จัดให้ในแต่ละขั้นนั้นเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎี ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบรับบริการตามปกติของโรงพยาบาล จากนั้นติดตามผลอีก 1 เดือนหลังคลอด เก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง ก่อนและหลังทดลอง นำมาวิเคราะห์ ทดสอบสถิติด้วย Independent T-test Paired T-test Chi-Square Test ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความรู้ แรงของภาวะอ้วน ความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ และพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ดัชนีมวลกายหลังคลอดต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในขั้นที่สูงขึ้น ไม่พบผู้ใดเลื่อนในขั้นที่ต่ำลง จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพที่ประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีประสิทธิภาพทำให้สตรีหลังคลอดมีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน ความรู้ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ พฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนัก และดัชนีมวลกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ปรับพฤติกรรมสุขภาพในคนกลุ่มอื่นๆ ได้

นิยม วิชัยโย (2546 : 1) ได้ศึกษาการดำเนินงานบริหารและความพึงพอใจ ในการบริการของศูนย์แพทย์แผนไทยในจังหวัดกาฬสินธุ์ กล่าวว่า “แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานบริหารศูนย์แพทย์แผนไทย เสนอแนะให้มีการพัฒนาองค์ความรู้ผู้ให้บริการนวดไทยอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ มีการนำเอาคอมพิวเตอร์มาใช้ในการเก็บข้อมูลและจัดทำรายงานให้มีการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลการให้บริการ แนวทางการพัฒนาความพึงพอใจในการบริการเสนอแนะให้มีการประชาสัมพันธ์ แนะนำขั้นตอนการรับบริการ การอำนวยความสะดวกและการติดตั้งเครื่องปรับอากาศ บริเวณห้องนวดแผนไทย

กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ (2545 : 2) ได้วิจัย “ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอด ในด้านการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น” ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด บรรพบุรุษสั่งสมมา โดยมีการถือปฏิบัติเคร่งครัดในอดีต ปัจจุบันข้อปฏิบัติบางอย่างอาจไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ บางอย่างอาจยังคงเหมาะสมสอดคล้องแต่กำลังถูกลืมเลือนไป ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาชาวบ้าน จะนำไปสู่การพัฒนางานอนามัยแม่และเด็กต่อไป วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาชาวบ้านในเรื่องการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ภาคตัดขวาง เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยการสัมภาษณ์หญิงที่มีลูกคนสุดท้องอายุไม่เกิน 2 ปี จำนวน 493 คน 69 หมู่บ้าน ของอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม หนึ่งชั้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ร้อยละ 95 ช่วงเชื่อมั่น ส่วนการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึก และสนทนา กลุ่มผู้เฒ่าผู้แก่ เพื่ออธิบายภูมิปัญญาในอดีตของอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ยังคงปฏิบัติตามภูมิปัญญาเดิมสูงด้านการ กินน้ำมะพร้าวมากขึ้น ร้อยละ 96.1 (ร้อยละ 95 CI 94.0 และ 97.5) ปฏิบัติตามภูมิปัญญาเดิมต่ำด้านไม่กินอาหารรสเผ็ด ไม่กินอาหาร ที่มีไขมันมาก ไม่กินอาหารรสหวาน และไม่กินไข่ โดยปฏิบัติร้อยละ 37.7 22.0 10.7 และ 5.9 ตามลำดับ หญิงหลังคลอดปฏิบัติตามภูมิปัญญาเดิมสูงด้านการกินอาหารที่มีหัวปลีเป็นส่วนประกอบ ร้อยละ 80.3 (ร้อยละ 95 CI 75.8 และ 84.2) ไม่กินเปิดเทศ ร้อยละ 50.0 ไม่กินผักชะอม และไม่กินแมงดา ร้อยละ 41.2 และ 23.1

จันทิรา วรรณราชู (2545 : 1) ได้วิจัย “ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว อย่างน้อย 6 สัปดาห์ ในหญิงหลังคลอด ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 กรุงเทพมหานคร” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ต่อระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว วิธีการ ปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว และความรู้สึเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย หญิงตั้งครรภ์ 72 คน ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลแม่



และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 กรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน กลุ่มควบคุม 36 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุ ระหว่าง 20-35 ปี อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป ที่คลอดปกติ มีห้วงนมปกติ ทารกที่คลอดสามารถกินนมแม่ได้โดยไม่มีข้อจำกัดด้านการแพทย์ ไม่มีความพิการอันเป็นอุปสรรคต่อการดูลนมแม่ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ตามที่ผู้วิจัยกำหนด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับโปรแกรมปกติของโรงพยาบาลแม่และเด็ก และจะได้รับโปรชนียบัตรกระตุ้นเตือนให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 4 เดือน ในสัปดาห์ที่ 2 หลังคลอด ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ประเมินผลการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองก่อน และหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent Sample T-test และ Paired Sample T-test ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระยะเวลาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ยาวนานกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) มีคะแนนเฉลี่ยวิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) และก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ไม่แตกต่างกัน ($P\text{-value} > 0.001$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.001$) จากผลการทดลองสรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว โดยให้สามีมีส่วนร่วม ทำให้หญิงหลังคลอดมีระยะเวลา และมีวิธีปฏิบัติการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวดีขึ้น ฉะนั้นจึงควรส่งเสริมบทบาทของสามีให้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว อันจะเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาการของทารกให้เจริญเติบโตสมวัย

ดูเดือน สารานุกรม (2544 : 4) ได้วิจัย “การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด” เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่มีอายุระหว่าง 15-44 ปี มาตรวหลังคลอดที่โรงพยาบาลและสถานอนามัยในเขตอำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 117 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเอง และส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเองเชิงลึก ตรวจสอบเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ ทดสอบความเที่ยงตรงโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW ได้เท่ากับ 0.75 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาวิจัย พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม อยู่ในระดับดี พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไปและพฤติกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ อยู่ในระดับดี พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป เรื่อง การป้องกันอันตรายในระยะหลังคลอด การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาส่วนตัวกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับอาหาร น้ำ อากาศที่เพียงพอ อยู่ในระดับดี เรื่องการรักษาไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายที่ปกติ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเรื่องการส่งเสริมหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุด อยู่ในระดับไม่ดี และพฤติกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ พฤติกรรมการคงไว้ซึ่งคุณค่าในตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความเป็นตนเอง และการยอมรับบทบาท



อยู่ในระดับดี ส่วนเรื่องการคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะคือ ควรจัดรูปแบบการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอด โดยครอบครัวและญาติพี่น้องมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น ร่วมหาข้อสรุปในการปฏิบัติ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรสอดแทรกวิธีการปฏิบัติ และการประยุกต์ให้เข้ากับความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม เพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ส่งผลดีต่อหญิงหลังคลอดและบุตร

พรรณิรัตน์ พุ่มวรรณ (2544 : 1-3) ได้วิจัย “การส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา” การเสริมสร้างศักยภาพการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับคุณลักษณะด้านประชากรและสังคมของหญิงหลังคลอด เพื่อเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ก่อนและหลังการได้รับกิจกรรมแทรกแซง เพื่อเปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับกิจกรรมแทรกแซง โดยทำการศึกษากลุ่มหญิงหลังคลอดที่มารับบริการคลอดที่โรงพยาบาลพิมาย อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมแทรกแซงที่ประกอบด้วย การให้การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดที่บ้าน 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 หลังคลอด 1 สัปดาห์ ครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 1 สัปดาห์ โดยการให้ความรู้และแนะนำการใช้คู่มือการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับบริการตามปกติของโรงพยาบาล และประเมินผลหลังให้การดูแลสุขภาพที่บ้านในสัปดาห์ที่ 6 หลังคลอด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสัมภาษณ์ เพื่อประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า หญิงหลังคลอดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคุณลักษณะด้านประชากรและสังคม ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ การศึกษาระดับประถมศึกษา รายได้ใกล้เคียงกัน กลุ่มทดลองหลังได้รับกิจกรรมแทรกแซง มีความรู้ และพฤติกรรมในการดูแลตนเองดีกว่าก่อนได้รับกิจกรรมแทรกแซง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

มาลา ไชยเอนก (2544 : 5) ได้วิจัย “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด : กรณี ชุมชนชาวผู้ไทยบ้านกุดหว้า อำเภอภูผินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์” เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด ในชุมชนชาวผู้ไทยบ้านกุดหว้า อำเภอภูผินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ประชากรหญิงหลังคลอดระยะไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 21 คน บุคคลสำคัญด้านสุขภาพ จำนวน 47 คน ได้แก่ หมอพื้นบ้าน หมอตำแย อาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำสถานีอนามัย และผู้ดูแลหญิงหลังคลอด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ 2 ชุด และแบบสังเกต การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตนเอง ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบสเปียร์แมนแรงค์ ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า กลุ่มหญิงหลังคลอด จำนวน 21 คน พฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟ การใช้ยาสมุนไพร การงดอาหารแสลง (ชะล่า) ทุกคน ปัจจัยด้านความรู้เรื่องหลังคลอด ความรู้เรื่อง



การดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด ทักษะคิดต่อการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด การรับรู้ประโยชน์ในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อความผิดปกติหลังคลอด ความเชื่อมั่นในความสามารถในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด แรงสนับสนุนทางสังคมในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มบุคคลสำคัญด้านสุขภาพ มีทัศนคติต่อการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด การรับรู้ประโยชน์ในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด ความเชื่อมั่นในความสามารถในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด และแรงสนับสนุนทางสังคมในการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด อยู่ในระดับดี และมีความรู้เรื่องหลังคลอด การดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อความผิดปกติหลังคลอด อยู่ในระดับต่ำ

กฤษมา ศรียางกุล (2543 : 2-3) ได้ศึกษารูปแบบที่พึงประสงค์ในการให้บริการนวดอบ ประคบสมุนไพร เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ศูนย์การศึกษาพัฒนาเขาหินซ้อน พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม คือ ผู้ใช้บริการ ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย บริหารศูนย์ และผู้นำที่อยู่รอบๆ ศูนย์ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับรูปแบบที่พึงประสงค์ในการให้บริการนวดอบ ประคบสมุนไพร เพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมีองค์ประกอบดังนี้

1. ต้องเป็นรูปแบบการให้บริการในลักษณะผสมผสานแบบครบวงจรที่สามารถใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของประชาชนได้
2. ต้องมีการให้บริการที่ครบวงจรมีมาตรฐานเป็นต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
3. องค์ประกอบของรูปแบบการให้บริการที่พึงประสงค์ คือ เป็นรูปแบบการให้บริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพครบวงจร ที่มีการนวดไทย การอบ การประคบสมุนไพร ที่มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในการให้บริการ มีการประชาสัมพันธ์ และเน้นในด้านสถานที่ คุณภาพของการให้บริการและความปลอดภัยซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ

พรณี ภิญญารัตน์ และเสาวภา พรสิริพงษ์ (2543 : 2-4) ได้ศึกษาการพัฒนาสถานพยาบาลแผนโบราณไม่สามารถเน้นเฉพาะเรื่องสถานพยาบาลเพียงอย่างเดียวได้ จำเป็นต้องพัฒนาทั้งระบบการแพทย์แผนไทย ดังนี้

1. กำหนดนโยบายและแผนในการพัฒนาสถานพยาบาลแผนโบราณอย่างเร่งด่วน ปรับปรุงระบบการต่อทะเบียนของสถานพยาบาลแผนโบราณให้ทันสมัย ให้สามารถตรวจสอบได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งควบคุมกำกับดำเนินงานสถานพยาบาลอย่างใกล้ชิด
2. จัดทำมาตรฐานสถานพยาบาล และมาตรฐานการให้บริการของสถานพยาบาลแผนโบราณ
3. รัฐควรสนับสนุนงบประมาณเพื่อใช้ในการพัฒนาการแพทย์แผนไทยทั้งระบบ เพื่อสร้างการยอมรับจากประชาชน
4. จัดตั้งสภาวิชาชีพเพื่อดูแล ควบคุม และพัฒนาสถานพยาบาลแผนโบราณ
5. ส่งเสริมให้นำการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบประกันสุขภาพโดยเร็ว



เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ และมาลา ไชยอนง (2543 : 3) ได้ศึกษาทัศนคติต่อการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด ผลการศึกษาพบว่าหญิงหลังคลอดยังมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้านในระดับสูงมาก เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยภายในตนเอง และปัจจัยสนับสนุนทางสังคม พบว่าอยู่ในระดับที่สูงเช่นกัน แต่ทั้ง 2 ตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้าน ซึ่งไม่เป็นไปตามทฤษฎี แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม ที่เป็นดังนี้อาจจะเนื่องมาจากการดูแลตนเอง แบบพื้นบ้านหลังคลอดในชุมชนชาวผู้ไทยบ้านกุดหว้า มีปัจจัยอื่นนอกเหนือจากปัจจัยที่ศึกษาที่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรม เช่น ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ของชุมชน

รสสุคนธ์ พิไชยแพทย์ (2543 : 1-2) ได้วิจัย “การรับรู้บทบาทในการเป็นมารดา การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ผลลัพธ์ในการตั้งครรภ์ กับความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอด และดูแลบุตรของหญิงหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี” ภาวะสุขภาพมารดาติดเชื้อเอชไอวี และบุตรในระยะหลังคลอด มีโอกาสเกิดปัญหาได้มากกว่าหญิงหลังคลอดทั่วไป เพราะมารดาต้องมีความเข้าใจตั้งใจที่จะทำหากไม่สามารถปฏิบัติได้จะทำให้สุขภาพมารดา และบุตรทรุดโทรมมากขึ้น วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอด และการดูแลบุตร ความตั้งใจของการกระทำในหญิงหลังคลอดติดเชื้อเอชไอวีที่นำบุตรมาติดตามภาวะสุขภาพ และรับภูมิคุ้มกันโรค ที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชสีห์มา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ และสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Chi-Square ผลการศึกษาวิจัย พบว่าหญิงหลังคลอดมีความสามารถในการดูแลตนเองและบุตรอยู่ในระดับปานกลาง สถานภาพสมรส มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอด อายุ การทราบผลเลือด และระดับการศึกษาของมารดามีผลต่อความสัมพันธ์นี้ การรับรู้บทบาทในการเป็นมารดาเกี่ยวข้องกับการความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอด อายุ มีผลต่อความสัมพันธ์ นอกจากนี้การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมยังมีความเกี่ยวข้องกับการความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอดเช่นกัน และพบปัญหาทางเศรษฐกิจไม่สามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้ ทำให้มารดามีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง เช่น การให้อาหารเสริมก่อนกำหนดอายุ ปัญหาสุขภาพมารดา และความกังวลต่ออนาคตของบุตร ควรส่งเสริมความรู้ความสามารถในการดูแลตนเองและบุตรให้กับหญิงหลังคลอด แนะนำการดูแลตนเองในกรณีที่ต้องทำอาชีพเอง หรือไม่มีคู่สมรสดูแล และสนับสนุนให้ญาติมีส่วนร่วมกระตุ้นให้หญิงหลังคลอดสามารถดูแลตนเองได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดการรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายเพิ่ม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นานขึ้น

วาริ นานา (2543 : 2) ได้วิจัย “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของหญิงหลังคลอดระยะต้น” วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของหญิงหลังคลอดระยะต้น และศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ชนิดของการคลอด ความกังวลว่าสามีจะให้ความสนใจหรือเอาใจใส่น้อยลง หรือถูกทอดทิ้ง ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหลังคลอด ความกังวลเรื่องความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร ความคาดหวังในเพศของบุตร อายุครรภ์ที่คลอด ประวัติการแท้งหรือมีบุตรยาก ลำดับที่ของบุตร อายุมารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัว อาชีพ ฐานะ สภาพร่างกาย สุขภาพของบุตร โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,000 คน ที่มาทำการคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลราชวิถี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามประวัติการตั้งครรภ์



และการคลอด แบบวัดสุขภาพจิต GHQ 28 (General Health Questionnaire 28) สถิติที่ใช้คือค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หญิงหลังคลอดระยะต้นมีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 20.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของหญิงหลังคลอดระยะต้นคือ ความกังวลว่าสามีจะให้ความสนใจหรือเอาใจใส่น้อยลง หรือถูกทอดทิ้ง ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหลังคลอด ความกังวลเรื่องความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร ความคาดหวังในเพศของบุตร อายุครรภ์ที่คลอด ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพร่างกาย และสุขภาพของบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01

สมิตรา สิทธิฤทธิ์ (2543 : 2-3) ได้วิจัย “พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวของหญิงหลังคลอด ที่มารับบริการในหน่วยวางแผนครอบครัว ที่วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล” วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวของหญิงหลังคลอด ที่มารับบริการในหน่วยวางแผนครอบครัว วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล ตามตัวแปร อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ประสบการณ์ในการคลอด ประสบการณ์ในการวางแผนครอบครัว และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวของหญิงหลังคลอดที่มารับบริการในหน่วยวางแผนครอบครัว วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง เป็นหญิงหลังคลอดที่มารับบริการในหน่วยวางแผนครอบครัววิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล จำนวน 324 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (T-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หญิงหลังคลอดส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวอยู่ในระดับดี มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว อยู่ในระดับดีมาก หญิงหลังคลอดที่มีอายุต่างกันมีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวไม่แตกต่างกัน หญิงหลังคลอดที่มีระดับการศึกษาและอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 หญิงหลังคลอดที่มีรายได้ต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 แต่มีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวไม่แตกต่างกัน หญิงหลังคลอดที่มีประสบการณ์ในการคลอด และประสบการณ์ในการวางแผนครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวไม่แตกต่างกัน พฤติกรรมเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวของหญิงหลังคลอด ด้านความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ เจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

ดารณี อ่อนชมจันทร์ (2542 : 4) ได้วิจัย “ผดุงครรภ์โบราณกับการดูแลแม่และเด็กชาวไทยมุสลิมใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้” กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกโดยกลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย ในฐานะหน่วยงานวิชาการที่เกี่ยวข้องได้รับมอบหมายให้พิจารณาหาแนวทางจัดระบบการดูแลแม่ และเด็กชาวไทยมุสลิมใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่



เหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น จึงได้ศึกษาสถานการณ์ที่แท้จริงทั้งในบริบทของสถานบริการและวิถีชุมชน วัตถุประสงค์ เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่จัดทำเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายต่อไป ในระยะแรกนี้ได้ดำเนินการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ศึกษาสำรวจการดำรงอยู่ของผดุงครรภ์โบราณ และศึกษาระบบองค์ความรู้ของผดุงครรภ์โบราณในการดูแลแม่และเด็กทั้งในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ระยะหลังคลอด รวมทั้งศึกษาองค์ความรู้เทคนิควิธีการนวดของหมอดำแย หรือผดุงครรภ์โบราณ โดยประสานเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ร่วมศึกษาสถานการณ์เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาวิจัยหารูปแบบการจัดระบบที่เหมาะสม เป็นข้อเสนอเชิงนโยบายต่อไป การคลอดแผนปัจจุบันและการคลอดแผนโบราณ จากแนวทางและประสบการณ์ที่นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการที่จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ยังคงนิยมไปฝากครรภ์และคลอดกับผดุงครรภ์โบราณ แต่ละแห่งต่างมีกลยุทธ์ที่จะให้หญิงตั้งครรภ์มาโรงพยาบาลแทนการไปหาผดุงครรภ์โบราณ มีกลยุทธ์ที่เป็นมิตรถ้อยทีถ้อยอาศัยทั้งที่ปฏิเสธและให้ข้อมูลด้านลบทำให้รู้สึกว่าการแย่งชิงลูกค้า คือ หญิงตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตามหญิงตั้งครรภ์ก็ยังคงไปใช้บริการผดุงครรภ์โบราณ หากวิเคราะห์จากการทบทวนเอกสารถึงปัจจัยต่างๆ จะเห็นได้ว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความรู้ของหญิงตั้งครรภ์ หรือผดุงครรภ์โบราณ แต่อยู่ที่ความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะความเข้าใจในวัฒนธรรมประเพณี ศาสนา และความเชื่อ

วิรัตน์ ประชุมพันธ์ และคณะ (2542 : 1) ได้ศึกษาจำนวนผู้ป่วยที่มาใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลพนา ในปี 2539 – 2542 พบว่า ร้อยละ 85 เป็นคนในอำเภอพนา ใช้ระยะเวลาเดินทางเฉลี่ย 1 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ทราบว่าการตรวจรักษาจากเพื่อนบ้านและสมาชิกในครอบครัว และเคยมารับบริการ 2 ครั้งขึ้นไป มารับการรักษาโดยการนวด รับประทานสมุนไพร และประคบสมุนไพร ร้อยละ 65.5, 50.0 และ 30.5 ตามลำดับ ร้อยละ 90.5 จะกลับมาได้รับการรักษาอีกครั้ง และร้อยละ 95.5 จะแนะนำญาติหรือเพื่อนบ้านให้มารับการรักษา โดยระดับความพึงพอใจส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุดในการรับการรักษาแบบแพทย์แผนไทย ความสนใจและกระตือรือร้นของผู้ให้บริการ การซักถาม ถามปัญหาและคำแนะนำ มีระดับความพึงพอใจมากในระยะเวลารอคอยการรักษา ค่าใช้จ่ายและความมั่นใจ

อนันต์ ถิ่นทอง (2542 : 2-3) ได้ศึกษาบทบาทของโรงพยาบาลชุมชนต่อการนำการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุข จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานเป็นเพศหญิงและชาย ร้อยละ 50 เท่ากัน อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 31 – 44 ปี ร้อยละ 66.7 มีอายุเฉลี่ย 34.3 ปี มีสถานภาพโสดและสมรส ร้อยละ 50 ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 83.3 และส่วนใหญ่ปฏิบัติงานมาแล้วมากกว่า 10 ปี ร้อยละ 50 เจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่มีความเห็นว่าสมุนไพรในปัจจุบันมีราคาแพง ร้อยละ 58.3 เห็นว่ารักษาอาการทางจิตได้ ร้อยละ 50 และได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงบทบาทในงานแพทย์แผนไทย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการแสดงบทบาทในงานแพทย์แผนไทยมากที่สุด คือ การยอมรับของผู้บริการโรงพยาบาลในลักษณะของการสนับสนุนเต็มที่ การให้เจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานด้านการแพทย์แผนไทยโดยตรงร้อยละ 91.7 มีความเชื่อของเจ้าหน้าที่และของชุมชนต่อการแพทย์แผนไทยคือ ชุมชนมีการยอมรับและมีการใช้ยาสมุนไพร เจ้าหน้าที่ที่มารับผิดชอบงานการแพทย์แผนไทยมีใจรัก ร้อยละ 75 มีการดำเนินงานที่มีการประสานความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดอบรมร้อยละ 66.7 มีการใช้เงินบำรุงของโรงพยาบาลในการดำเนินงาน ร้อยละ 50 และบุคลากรที่รับผิดชอบงานการแพทย์แผน



ไทยเป็นผู้ที่ผ่านการอบรม หรือสำเร็จการศึกษาทางการแพทย์แผนไทยโดยตรง ร้อยละ 41.7 มีปัจจัยด้านลบเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย ได้แก่การยอมรับของผู้บริการ คือ การไม่ให้ความสำคัญหรือให้ความสำคัญน้อย และการไม่กระตุ้นเตือนให้มีการปฏิบัติร้อยละ 75 การจัดระบบงานให้มีความสอดคล้องกับงาน ร้อยละ 58.3 ความเชื่อของเจ้าหน้าที่ในการใช้แพทย์แผนไทยต่อการส่งเสริมสุขภาพ ร้อยละ 41.7 แพทย์แผนไทยมีความยุ่งยากในการปฏิบัติ ร้อยละ 41.7 เห็นว่าการไม่มีแพทย์แผนโบราณประยุกต์มาดำเนินงาน ร้อยละ 25 และการขาดการประสานงานกับองค์กรภายนอก โรงพยาบาล ร้อยละ 25 นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานแบ่งได้เป็น 6 ด้านหลัก ๆ คือ 1) ด้านความเชื่อ ซึ่งมีกลุ่มผู้ให้บริการ ร้อยละ 33.3 เห็นว่ายาสมนไพรไม่มีมาตรฐานทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณไม่ว่าจะผลิตในโรงพยาบาลชุมชนหรือจากโรงงาน และร้อยละ 25 เห็นว่ายาสมนไพรที่มีการผลิตหรือจำหน่ายโดยองค์การเภสัชกรรมหรือเอกชน มีราคาแพงกว่ายาของแพทย์แผนปัจจุบันที่ให้ผลการรักษาอาการเดียวกัน 2) ด้านการพัฒนาบุคลากร คือ ปัญหาการขาดการพัฒนาวิชาการ การฝึกอบรม การจัดประชุมวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยจากหน่วยเหนือแก่ผู้ที่รับผิดชอบในการดำเนินงานให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในงานการแพทย์แผนไทยมีความถี่น้อย ร้อยละ 33.3 รองลงมา คือ บุคลากรที่มาเป็นผู้ดำเนินงานมีความรู้เฉพาะทางด้านการแพทย์แผนไทยน้อยหรือมีแพทย์แผนโบราณประยุกต์ (อายุรเวท) น้อย 3) ด้านนโยบาย ผู้รับผิดชอบงานด้านการแพทย์แผนไทยเห็นว่าปัญหาการไม่นำนโยบายไปกระตุ้นเตือนของผู้บริหารในที่ประชุมหรือในคณะกรรมการบริหาร ส่งผลให้ไม่เกิดการดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยขึ้น ร้อยละ 33.3 4) ด้านงบประมาณสนับสนุน ผู้รับผิดชอบงานด้านการแพทย์แผนไทย ร้อยละ 33 เห็นว่าการดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยจะมีความก้าวหน้า หรือประสบความสำเร็จจะต้องมีงบประมาณสนับสนุนที่สอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่สำคัญ คือ การจัดอบรมให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่และประชาชนให้มีความรู้ มีทัศนคติที่ดีต่อการแพทย์แผนไทย เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพด้วยแพทย์แผนไทย 5) ด้านการนิเทศติดตาม ซึ่งผู้รับผิดชอบงานด้านการแพทย์แผนไทย ร้อยละ 16.6 เห็นว่า ปัญหาการขาดผู้ชี้แนะหรือติดตามผลการดำเนินงานส่งผลให้การดำเนินงานไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ และ 6) ด้านวัสดุ ครุภัณฑ์ ร้อยละ 16.6 ผู้รับผิดชอบงานการแพทย์แผนไทย เห็นว่า มีปัญหาสำคัญในด้านสื่อการสอนที่ใช้ในการถ่ายทอดความรู้และขาดเครื่องมือในการเก็บรักษาสมนไพร

กัญญาภรณ์ จตุพรมาศทวี (2541 : 53) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน บ้านสน ตำบล สะเดา อำเภอบัวเขต จังหวัดสุรินทร์ พบว่าการกินอาหารหยาบมีครรภ์จะถูกห้ามไม่ให้กินอาหารสดจัดประเภทเผ็ดจัด เค็มจัด เพราะเชื่อว่าเป็นของแสลง ถ้ากินจะทำให้มีอาการเจ็บป่วยและจะคลอดยาก เป็นอันตรายต่อบุตรและตนเอง ส่วนอาหารที่มีรสไม่จัดนั้นกินได้ทุกอย่าง ไม่มีข้อห้าม ในขณะที่กินอาหารร่วมกับคนอื่น ๆ หญิงมีครรภ์ทำให้รับกินอย่าซัดซ่า (ไม่ใช่กิริยาที่มูมมาม แต่กินอย่างเรียบร้อย กินให้เสร็จในเวลาอันรวดเร็ว) และให้รีบออกจากวงอาหารอย่าลุกจากวงอาหารหลังคนอื่น มิฉะนั้นจะคลอดยาก

สมศรี กิจชนะพานิชย์ และคณะ (2540 : 1) ได้ศึกษาความสำคัญของการพัฒนาในช่วงหกปีแรกของมนุษย์ และส่งผลต่อบุคลิกภาพและพัฒนาการในวัยต่อมา ในช่วงแรกของวัยทารกและวัยเด็ก ควรได้รับการตอบสนองตามขั้นตอนของความต้องการ และการพัฒนาทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐานในด้านการกินอยู่ หลับนอน การขับถ่าย



การได้รับความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่จากพ่อแม่และคนเลี้ยง ซึ่งจะนำไปสู่การมีพัฒนาการที่ดีทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ในช่วงอายุของทารกและวัยเด็กเล็กนั้น เด็กควรได้รับการส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจริยธรรมไปด้วย จะได้เห็นว่ ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญในการเสริมสร้างให้เด็กมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามความพร้อมในแต่ละวัยได้อย่างสมบูรณ์ ผู้ที่จะให้การเรียนและประสบการณ์แก่เด็กในวัยนี้ได้ดีที่สุด คือ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก ได้แก่ พ่อ แม่ และผู้เลี้ยงดูเด็กนั่นเอง

อารีณา ภาณุโสภณ, เพ็ญจันทร์ เจริญผล และผลดี ฤทธา (2539 : 78-79) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการพยาบาลในโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมมารดา งานศึกษาวิจัยด้านการอนามัยแม่และเด็ก พ.ศ. 2526-2537 ผลการศึกษาพบว่า การที่แม่จะต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านเพื่อสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว จึงเป็นอุปสรรคต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

มณฑิรา เขียวยิ่ง (2537 : 34) ได้ศึกษาพิธีกรรมการอยู่ไฟของชาวอีสาน พบว่าแม้จะมีพิธีอยู่ไฟของแม่ทุกคน แต่พิธีกรรมสำหรับเด็กไม่ค่อยมีอะไรมาก บางรายมีเพียงการผูกข้อมือและ ผูกสายสิญจน์ที่คอไม่ให้เด็กร้องไห้เท่านั้น สำหรับพิธีที่พบบ่อยก็มีการปฏิบัติเคร่งครัดน้อยกว่าสมัยก่อน เหตุที่คนเฒ่าคนแก่จะพยายามทำให้เด็กร้องไห้ เชื่อว่าเพื่อไม่ให้แม่เก่าแม่หลังมารบกว่น เพราะได้ยินเสียงเด็กแล้วจะจำไม่ได้ สำหรับสิ่งของที่ใส่บนกระดังง์สมัยก่อน ใส่มีดพร้า เพื่อให้ถางป่าทำกินและสร้างที่อยู่อาศัยตามค่านิยมของสังคมภายหลังที่ต้องการให้เด็กได้รู้เรียนเป็นเจ้าคน นายคน บางบ้านไม่นิยมทำเพียงแต่ผูกข้อมือให้เด็กเท่านั้น ส่วนการเลี้ยงลูกการอาบน้ำจะอาบนํ้าอุ่น เมื่ออาบเสร็จจะวางเด็กที่เบาะจะบีบขนาดตามแขน ขา เพื่อคัดให้ตรงสวย สำหรับสะดือเด็กยังมีความเชื่ออยู่ว่าต้องเก็บหาผ้าแขวนไว้ที่เปล บดใส่อาหารให้พี่น้องกินจะได้รักกัน บ้างก็ว่าเอาไข่แช่กินเวลาไม่สบาย การพาเด็กออกนอกบ้านครั้งแรกนิยมออกในวันอังคารเพราะเป็นวันช้าง เด็กจะเก่งไม่เกรงกลัวอะไร ต้องให้คนเฒ่าแก่ อุ้มเด็กลงไปเด็กจะได้อายุยืน บางคนจะทิ้งมีดลงก่อนเป็นเคล็ดไม่ให้มีอันตรายมาใกล้เด็ก การอุ้มของเด็กลือว่าเป็นสิ่งไม่ดี แสดงว่าเด็กเห็นแม่เก่า แม่หลัง ปัจจุบันความเชื่อเหล่านี้ยังมีหลงเหลืออยู่

วิทัศน์ จันทรโพธิ์ศรี และคณะ (2537 : 39) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในเด็กอายุ 0-1 ปี ในชุมชนชนบทอีสาน : กรณีศึกษาบ้านท่านางเลื่อน ตำบล ชนบทอำเภอนนทบุรี จังหวัดขอนแก่น พบว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติตามความเชื่อดั้งเดิมที่ยังคงปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน และมีผลต่อจิตใจ ก็คือ การหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองเคารพนับถือ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นพระเครื่องหรือด้ายสายสิญจน์ที่ได้มาจากพระสงฆ์ มาคล้องคอให้เด็กเพื่อให้ปกป้องคุ้มครองให้เด็กปลอดภัย พฤติกรรมการปฏิบัติตามความเชื่อดั้งเดิมเหล่านี้ ผู้ที่เป็นมารดามักไม่มีความเชื่อดังกล่าว แต่จะปฏิบัติตามผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวหรือผู้สูงอายุเหล่านี้ปฏิบัติต่อเด็กแทนมารดาเอง และคิดว่าไม่เกิดความเสียหายอย่างใด ส่วนมารดาส่วนใหญ่คิดว่าตนเองเป็นคนสมัยใหม่ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติในลักษณะนี้ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก

โกศล พละกลาง (2536 : 20) ได้ศึกษาข้อคําสั่งของชาวอีสาน ศึกษาเฉพาะกรณีกิ่งอำเภอสรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่าความเชื่อของคนอีสานที่ปรากฏในข้อคําสั่ง มีดังนี้

1) ข้อคําสั่ง เกิดขึ้นในสังคมอีสานเมื่อใดไม่มีหลักฐานที่ปรากฏแน่นอน แต่เชื่อกันว่าคงเกิดมาพร้อมกับมนุษย์ เพราะข้อคําสั่งบางข้อของคนอีสานก็มีปรากฏอยู่ทั่วไปในส่วนภูมิภาคอื่นของประเทศไทย



เช่น เผศพวันศุกร์ แต่งงานวันพุธ นั่งหรือนอนขวางประตู เป็นต้น 2) ข้อเคล้า ไม่ใช่ข้อห้ามที่ทุกคนในสังคมต้องยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดหรือผู้ละเมิดจะได้รับโทษทัณฑ์ หรือเป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ข้อเคล้าเป็นเพียงแนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเท่านั้น 3) ความเชื่อที่ปรากฏในข้อเคล้ามี 2 ลักษณะ คือ เชื่อย่างมีเหตุผลและเชื่อย่างไม่มีเหตุผลซึ่งมีมูลเหตุมาจากประชาชนส่วนมาก มีความผูกพันใกล้ชิดกับธรรมชาติ ประชาชนไม่ได้รับการศึกษาอย่างเพียงพอ และการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผล ซึ่งมีความเชื่อในเรื่องเหนือธรรมชาติ ความศักดิ์สิทธิ์ของภูตผีเทวดาต่าง ๆ ซึ่งห้ามหรือให้เว้นปฏิบัติโดยผ่านข้อเคล้า และ 4) ข้อเคล้ามีบทบาทต่อสังคมอีสาน เช่นบทบาทในการปกครอง บทบาทในด้านส่งเสริมจริยธรรม บทบาทในด้านสาธารณสุข และ บทบาทในการส่งเสริมวัฒนธรรม

อรรณณ สุทธาวรัตน์ (2536 : 34) ศึกษาโลกทัศน์ต่อประเพณีเกี่ยวกับการเกิดของชาวบ้านทองหลาง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่าประเพณีเกี่ยวกับการเกิดเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษที่แสดงให้เห็นถึง ความเชื่อ ทศนคติ มนุษย์ต่อมนุษย์ มนุษย์มีต่อธรรมชาติ มนุษย์มีต่อสิ่งเหนือธรรมชาติต่าง ๆ แม้ว่าในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ประเพณีดังกล่าวก็ยังคงอยู่เพราะมีเหตุผลแห่งการเกิดคือ เพื่อให้หญิงมีครรภ์ปลอดภัย เพื่อให้คลอดง่าย เพื่อเด็กปลอดภัยและเป็นการสร้างกำลังใจ ประเพณีการเกิดจึงได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปให้เหมาะสมแก่กาลปัจจุบัน

นิลเนตร วีระสมบัติ และคณะ (2534 : 2) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการผสมผสานการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุขปัจจุบัน ในโรงพยาบาลสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่าการพัฒนาาระบบบริการและสถานที่ให้บริการทำให้การบริการสะดวกและรวดเร็ว ทำให้มีผู้สนใจที่จะใช้บริการมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้บริการที่ผู้รับบริการสามารถซื้อยาสมุนไพรได้เองที่ฝ่ายสาธารณสุขมูลฐาน โดยไม่ต้องผ่านห้องบัตรได้รับความนิยมสูงมาก นอกจากนี้สิ่งที่ทำให้มีผู้สนใจใช้บริการการแพทย์แผนไทยมากขึ้น ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทั่วไปได้ทราบถึงประสิทธิภาพของสมุนไพร รวมถึงการบริการที่ระบบบริการมีให้ จากการสำรวจทัศนคติของผู้ใช้บริการแพทย์แผนไทยพบทัศนคติที่ดีต่อการแพทย์แผนไทยสูงถึง ร้อยละ 68 ส่วนทัศนคติของผู้ให้บริการภายในโรงพยาบาลนั้น พบว่า มีกลุ่มที่เห็นด้วยและพร้อมที่จะให้การสนับสนุนให้มีการบริการการแพทย์แผนไทย ร้อยละ 54 กลุ่ม ที่ไม่ยอมรับไม่เห็นด้วยร้อยละ 9

ศิริพร กัญชนะ และนฤมล ชีระรังสิกุล (2535 : 60-61) ได้ศึกษาผลของการให้แม่และลูกอยู่ใกล้ชิดกันโดยเร็วต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มาคลอดโรงพยาบาลแม่และเด็ก ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนดและได้ทำการบันทึกข้อมูลของมารดา ก่อนและหลังคลอด ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2531 จำนวน 345 ราย และติดตามเด็กจนอายุครบ 1 ปี คือถึงเดือนพฤษภาคม 2533 ซึ่งเหลือจำนวนเพียง 155 ราย โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมเป็นหญิงหลังคลอด เมื่อคลอดแล้วหญิงหลังคลอดย้ายไปอยู่ตึกหลังคลอด และแยกลูกไปยังตึกทารกแรกเกิด กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นหญิงหลังคลอด เมื่อคลอดแล้วหญิงหลังคลอดได้กอดลูกทันทีนาน 2-5 นาที แล้วแยกลูกส่งไปตึกทารกแรกเกิด กลุ่มทดลองที่ 2 เป็นหญิงหลังคลอด เมื่อคลอดแล้วหญิงหลังคลอดได้กอดลูกทันทีนาน 2-5 นาทีแม่และลูกย้ายไปตึกหลังคลอดพร้อมกัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 เริ่มให้ลูกดูดนมครั้งแรกเร็วที่สุดคือ เมื่อลูกอายุน้อยกว่า 4 ชั่วโมง จำนวนกลุ่มหญิงหลังคลอดที่ได้กอดลูกทันทีหลังคลอดเลี้ยงลูก



ด้วยนมแม่มากกว่ากลุ่มหญิงหลังคลอดที่ไม่ได้กอดลูกทันทีหลังคลอดและแยกจากลูก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.01$) ในขณะที่พักอยู่ในโรงพยาบาล แต่เมื่อเด็กอายุ 6 เดือน และ 1 ปี จำนวนกลุ่มหญิงหลังคลอดที่ได้กอดลูกทันทีหลังคลอด เลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากกว่ากลุ่มหญิงหลังคลอดที่ไม่ได้กอดลูกทันทีหลังคลอดและแยกจากลูก อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$)

สมเกียรติ ฉายะศรีวงศ์ และคณะ (2530 : 2) ได้ศึกษาทัศนคติของผู้รับบริการญาติ และผู้ให้บริการที่สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ เกี่ยวกับการนำการนวดไทยมาใช้ในการให้บริการสาธารณสุข พบว่า ร้อยละ 96 ของผู้ป่วย ร้อยละ 80 ของญาติ และร้อยละ 84 ของเจ้าหน้าที่เห็นด้วยต่อการนำการนวดไทยมาใช้ในการให้บริการของรัฐ และได้เสนอแนะต่อว่าควรผสมผสานหรือประยุกต์การนวดไทย และการแพทย์แผนปัจจุบันเข้าด้วยกันร้อยละ 81

2. งานวิจัยต่างประเทศ

Bazant (2008 : 7-8) ได้วิจัย “สถานที่ที่ผู้หญิงคลอดบุตร และประสบการณ์คุณภาพในการดูแลบุตร” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ ในเมือง Nairobi การศึกษาตัวบ่งชี้ถึงการได้รับในการพัฒนา จุดหมาย 5 th Millennium การลดลงของมารดาที่เสียชีวิตในการคลอดบุตร คือ สัดส่วนของการเกิดในประเทศที่กำลังพัฒนาซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพดูแลแหล่งเสื่อมโทรมในเมืองของแอฟริกา ศูนย์ให้บริการสุขภาพเอกชนอาจจะทำขึ้นเพื่อสนองความขาดแคลนของชุมชนในการเข้าถึง หรือใช้ศูนย์บริการสุขภาพของรัฐ วัตถุประสงค์ เพื่อบรรยายและกำหนดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ที่ผู้หญิงใช้ในการคลอดบุตรรวมถึงคุณภาพของการให้บริการ โดยเฉพาะประสบการณ์ในการดูแลและการคลอดบุตรของสถานที่นั้นๆ และความพึงพอใจในการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของมารดาที่มาคลอดบุตรใน 2 ลักษณะที่ Nairobi ประเทศเคนยา รวบรวมข้อมูลจากประชากรเชิงคุณภาพโดยการสำรวจและวิเคราะห์ จากข้อมูลธนาคารโลก (World Bank) APHRC Maternal Health Survey รวบรวมจากมารดาจำนวน 1,926 คน ซึ่งคลอดในปี 2004 และ 2005 ในสถานที่ 2 แบบที่ไม่เป็นทางการใน Nairobi และใช้ Multivariate Regression เป็นวิธีการทางสถิติที่ใช้โดยการสำรวจและวิเคราะห์ เลือกจากกลุ่มที่มีกระบวนการกลุ่มพัฒนา และสัมภาษณ์แบบเจาะลึกมารดา จำนวน 58 คน คลอดบุตรที่ศูนย์บริการสุขภาพ ผลการศึกษาวินิจฉัยพบว่า ชอบใช้บริการคลอดบุตรในศูนย์บริการสุขภาพของเอกชน ร้อยละ 45 มากกว่าสถานบริการสุขภาพของรัฐที่มีเพียง ร้อยละ 22 ของการคลอดบุตรที่บ้านตามธรรมเนียมปฏิบัติ ร้อยละ 33 ศูนย์บริการสุขภาพของเอกชนตั้งอยู่ในสถานที่ตั้งอย่างธรรมดาไม่เป็นทางการอยู่ใกล้กับบ้านของมารดา ผู้ที่จะคลอดบุตรอีกทั้งยังเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า หรือถูกกว่าศูนย์บริการสุขภาพของรัฐ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกสถานที่ในการคลอดบุตร คือ เรื่องของกลุ่มชาติพันธุ์ และฐานะทางเศรษฐกิจ รวมถึงระดับการศึกษาของมารดา และบุคลิกลักษณะของการดูแลก่อนการคลอดบุตร มารดาที่อาศัยในสลัมห่างไกลจากศูนย์กลางมีความไม่เท่าเทียมกัน เรื่องการคลอดบุตรในศูนย์บริการสุขภาพของเอกชน เมื่อเทียบกับการคลอดบุตรที่บ้านมารดาที่มีการศึกษาสูงกว่าจะได้รับการดูแลก่อนคลอดบุตรดีกว่า มีคุณภาพสูงกว่าในหน่วยของรัฐเมื่อเทียบกับของเอกชน และผู้ที่มีการดูแลการคลอดบุตรที่ซับซ้อนมีความไม่เท่าเทียมกันในเรื่องของการคลอดบุตรที่ศูนย์บริการสุขภาพของรัฐมากกว่าคลอดบุตรที่บ้าน สำหรับประสบการณ์การคลอดบุตรในส่วนที่เป็นคุณภาพของการดูแลการคลอดบุตรนั้น ศูนย์บริการสุขภาพของเอกชนมีคุณภาพมากกว่าศูนย์บริการสุขภาพของรัฐ ระดับคะแนนคุณภาพในมารดาที่มีอายุ และฐานะทางเศรษฐกิจดีจะมีคุณภาพสูงกว่ากลุ่มของมารดาในชาติพันธุ์บางกลุ่ม



และได้รับการดูแลก่อนคลอดบุตรเป็นอย่างดี ความประทับใจจากผู้ให้บริการจะเป็นการดูแลด้วยการเอาใจใส่ ได้รับอาหารน้ำชา หรือเตรียมน้ำให้อาบหลังการคลอดบุตร อย่างไรก็ตามมารดาบางกลุ่มคลอดบุตรโดยไม่ตั้งใจและคนอื่นได้รับการดูแลจากผู้ให้บริการในโรงพยาบาลของรัฐ จะพบในเรื่องของค่าใช้จ่าย อาจไม่มีเตียงสำหรับนอนในโรงพยาบาล ร้อยละ 56 ของการสำรวจกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจมากต่อการดูแลเรื่องการคลอดบุตร และความพึงพอใจนั้นสัมพันธ์กับความเข้าใจของผู้ให้บริการต่อมารดาที่มาคลอดบุตรในขณะกำลังตั้งครรภ์ และไม่เจตนาตั้งครรภ์ ซึ่งมีข้อเสนอแนะว่าศูนย์บริการสุขภาพของเอกชนได้รับความไว้วางใจอย่างกว้างขวาง ตลอดจนการเอาใจใส่ดูแลมารดาคลอดบุตรในสลัม (ชุมชนแออัด) คุณภาพของการให้การดูแลจะแตกต่างกันไปตามบุคลิกลักษณะของมารดา จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลแม่และเด็กทั้งงานวิจัยภายในประเทศและต่างประเทศ พบว่าในภูมิภาคใกล้เคียงกันจะมีความเชื่อ ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติตนทั้งในด้านพิธีกรรมการดูแลสุขภาพที่คล้ายคลึงกันตั้งแต่ในขณะตั้งครรภ์ รวมไปถึงพิธีกรรมที่กระทำกับหญิงหลังคลอดเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงเหมือนเดิมโดยเร็วที่สุด

Licence (2004 : 623-635) ได้ศึกษาการส่งเสริมและการป้องกันสุขภาพของเด็กและผู้เยาว์ ปรากฏผลว่าสิ่งที่พบในหลายๆ ด้าน คุณภาพของการวิจัยขั้นปฐมภูมิในการแทรกแซงด้วยการส่งเสริมสุขภาพได้มุ่งที่เด็กและผู้เยาว์นั้นมีน้อยมาก การแทรกแซงต่าง ๆ ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกันและไม่ได้อธิบายในรายละเอียดที่พอเพียง กลุ่มตัวอย่างค่อนข้างเล็กและมีปัญหาในด้านอคติต่างๆ ที่มีความยุ่งยากต่างๆ เหล่านี้แต่ก็มีหลักฐานที่ดี

Rohweder (2004 : 4-5) ได้วิจัย “การประเมินค่ากระบวนการการลดสูบบุหรี่ในแม่และเด็กในเมือง Oregon” เป้าหมายอยู่ที่การลดการสูบบุหรี่ในสตรีที่ตั้งครรภ์โดยการเผยแพร่ความชัดเจนของการเลิกสูบบุหรี่ในระหว่างการตั้งครรภ์ ทีมงานจากสาขาสาธารณสุขของ Oregon พัฒนาแผนในการสร้างความร่วมมือระหว่างแม่ที่สูบบุหรี่กับการรักษาแม่ที่สูบบุหรี่โดยให้มีผู้ดูแลก่อนคลอดบุตร การสาธิตนี้รับเอายุทธศาสตร์ในการลงมือปฏิบัติจาก Chronic Care Model ในการเพิ่มความยินยอมพร้อมคำแนะนำสำหรับช่วยแม่ตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ และทำอย่างไรแม่ที่ตั้งครรภ์จะเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้แนวทางการปฏิบัติที่เป็นระบบเปลี่ยนแปลงจัดการกับการเป็นแม่ การดูแลก่อนคลอดบุตรได้หรือไม่ จำนวน 25 คน ที่ถูกสัมภาษณ์เป็นกลุ่มของผู้ที่มีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการเชิงคุณภาพ และสถิติพรรณนาวิเคราะห์ 27 ปัจจัยที่เข้าถึงด้วยระบบ 25 ได้รับคะแนนในระดับดี หรือคะแนนเต็มสนับสนุนซึ่งบ่งชี้ว่าแม่และเด็กทารกลดสูบบุหรี่ได้โดยมีความก้าวหน้าของการคลอดบุตรในช่วงก่อนการคลอดที่มีการเลิกสูบบุหรี่ แบบฟอร์มของการบำบัดการเลิกบุหรี่แบบมาตรฐานและการกระตุ้นทางการเงินเพื่อสุขภาพของคนในพื้นที่ จากจุดนี้แสดงให้เห็นถึงข้อมูลเชิงคุณภาพที่รวมการแย่งกันของข้อมูล ผลการศึกษาวิจัย พบว่า การร่วมมือระหว่างผู้นำในการลดการสูบบุหรี่ในแม่ตั้งครรภ์ รวมผลที่ได้ไปพัฒนาแผนเพื่อการทำงานที่เป็นรูปธรรม และกระบวนการประเมินจัดขึ้นเพื่อหาแนวทางสำหรับองค์กรอื่น ช่วยให้สาขาสาธารณสุข มีการปรับปรุงและพัฒนา รูปแบบจากสาขาดูแลรักษาผู้ป่วยเรื้อรัง สามารถนำไปใช้กับแม่ก่อนคลอดบุตรเพื่อเลิกสูบบุหรี่ในองค์กรสุขภาพท้องถิ่นต่อไป

Subir และ Kabir (2004 : 2) ได้วิจัย “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคลอดบุตรอย่างปลอดภัยในบังคลาเทศ” ปัจจุบันทั่วโลกในทุกที่ของทุกวัน จะมีผู้หญิงเสียชีวิตในขณะตั้งครรภ์เป็นจำนวนมาก ในบังคลาเทศมีจำนวน 586,000 คนต่อปี ประเมินอัตราส่วนของมารดาที่เสียชีวิตมี



จำนวนตั้งแต่ 320-400 คน ต่อจำนวนบุตรที่ยังมีชีวิตอยู่หลังคลอด 100,000 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับประเทศที่กำลังพัฒนาประเทศอื่นๆ ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เหล่านี้ไม่ได้รับการป้องกัน ถ้ามีการดูแลสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญในขณะที่คลอดบุตร แม้ระบบการดูแลสุขภาพเบื้องต้นจะพอจัดให้ได้ในระดับรากหญ้า แต่การคลอดบุตรที่บ้านยังคงเป็นเรื่องธรรมดาในบังคลาเทศถึงร้อยละ 90 และ ร้อยละ 44 ของผู้หญิงที่ไม่ได้รับการดูแลก่อนคลอดบุตร ร้อยละ 71 ของผู้หญิงในเมืองได้รับการดูแลก่อนคลอดบุตรกับผู้ช่วยแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญ ผลการศึกษาวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการคลอดบุตรอย่างปลอดภัยในบังคลาเทศ ใช้ Multivariate Logistic Regression วิเคราะห์จำนวนประชากรชาวบังคลาเทศและการสำรวจทางด้านสุขภาพ (Bangladesh Demographic and Health Survey - BDHS) ข้อมูลใน ปี 2004 จากการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าประชากร ปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่มีอิทธิพลต่อการคลอดบุตรอย่างปลอดภัย รวมถึงอายุ

Tallman (2003 : 1) ได้วิจัย “คลินิกสำหรับการดูแลสุขภาพมารดา ก่อนคลอด” สรุปได้ว่า Theresa Allen ผู้ดูแลมารดา ก่อนการคลอด กล่าวว่า การดูแลมารดา ก่อนคลอดจะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพของเด็กทารก เรามีปัญหากับวัยรุ่นหญิงที่ไม่เข้ารับการดูแลก่อนการคลอดลูก จะทำให้รู้สึกแหย่และจบลงที่ค่าใช้จ่ายที่มากกว่า Melanie Good Man ผู้ดูแลแผนกคลอดลูกใน Maternal Child Health Council ได้ทำงาน หรือหาวิธีการสำหรับกลุ่มมารดาที่จะคลอดลูก แม้จะเคยได้ยินข่าวว่าแผนกคลอดและคลินิกขึ้นต้นถูกปิดก็ตาม “เหมือนกับชุมชนที่จำเป็นต้องมารวมกัน” Good Man กล่าวว่า เราจำเป็นต้องมารวมกันเพื่อวางแผนและผลักดันกลุ่มของเราโดย Good Man ได้ติดต่อกับแพทย์หลายแผนก รวมถึง La Clinica de Familia กลุ่มจัดหาของเอกชน พยายามวางแผนในการดูแลมารดา ก่อนคลอด และการคลอดสำหรับหญิงมีครรภ์ในพื้นที่ Good Man กล่าวว่าหากย้อนไปประมาณ 10 ปีที่แล้ว ชุมชนได้เริ่มพูดคุยประเด็นเกี่ยวกับผู้หญิงที่จะไปคลอดลูกที่โรงพยาบาลโดยไม่มีการดูแลก่อนคลอด จากนั้นไปเราจะเป็นผู้เริ่มต้นอีกครั้ง Kathryn Autrey (หมอดำแย) และ/หรือผดุงครรภ์ที่ Wanen's Medical Associates

Tieman (2003 : 1) ได้วิจัย “Baby Boom” การค้นพบเมื่อเร็วๆ นี้ที่ Massachusetts มีผู้หญิงจำนวนมากต้องการให้ทางโรงพยาบาล Teaching Hospital ทำคลอดลูกของตนโดยป้องกันการเสียค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น จากการศึกษาภาวะเปื้อนที่มีอยู่ของ Massachusetts เมื่อเดือนก่อนผู้หญิงจำนวนมากเลือกที่จะคลอดลูกในโรงพยาบาลของรัฐ แม้ว่าโรงพยาบาลชุมชน (Community Hospital) จะมีคุณภาพเหมือนกันและค่าใช้จ่ายประหยัดกว่า ขณะที่โรงพยาบาลชุมชนได้สูญเสียรายได้ให้กับโรงพยาบาลรัฐที่อาจจะได้รับการดูแลที่ดีกว่านโยบายการปฏิบัติ และความ เป็นเอกชนอาจนำมาใช้ศึกษาใหม่ในการอ้างเหตุผลสำหรับคนไข้ตรง ในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่ต่ำกว่า โรงพยาบาลชุมชนและใกล้เคียงกว่า ผู้ประกันตนทั้งในชุมชน และเอกชนอาจถูกนำมาใช้ศึกษาถึงการอ้างเหตุผลสำหรับการจัดวางข้อจำกัดใหม่เกี่ยวกับคนไข้ในโรงพยาบาลว่าคนไข้สามารถเลือกที่จะจ่ายถูกกว่าได้

Lee (2001 : 2) ได้วิจัย “สุขภาพและเศรษฐกิจ ผลกระทบของการปฏิรูปความเป็นอยู่ของมารดา เพื่อประโยชน์ของมารดา ก่อนคลอดและทารกที่คลอดออกมา การทำแท้งเพื่อการจัดการกับทารกที่ไม่ได้มีเจตนา หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์” บทความวิจัยประกอบด้วยงาน 2 ชิ้น ซึ่งอาจไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเรื่องของเด็กทารก Paper แรกเป็นการสืบสวนหาข้อเท็จจริง



ผลกระทบของการปฏิรูปความเป็นอยู่ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีการปฏิรูปในสหรัฐอเมริกาในช่วงปี 1990 ประโยชน์ของการดูแลมารดาก่อนคลอด และการดูแลเด็กทารกที่คลอดออกมา ข้อมูลเกี่ยวกับการคลอดใน ปี 1991-1998 โดยใช้วิธีการกลุ่ม ความแตกต่างในวิธีการวัดทางเศรษฐศาสตร์ ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ด้านลบของการรวมตัวกันของการปฏิรูปความเป็นอยู่ และประโยชน์ของการดูแลมารดาก่อนคลอด และการดูแลเด็กทารกที่คลอดออกมา มีจำนวนน้อย ยังคงเห็นความสำคัญด้านลบที่ยังคงปรากฏให้เห็นอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามมีการปฏิรูปการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับประโยชน์ของการดูแลมารดาก่อนคลอด แม้ว่าจะเป็นด้านลบที่มีอยู่ระหว่างการเปลี่ยนความเข้มข้นอย่างต่ำ กับการดูแลเด็กทารกที่คลอดออกมา ในระหว่างที่องค์ประกอบอื่นๆ ของการปฏิรูปความเป็นอยู่ การลงโทษ และช่องว่างของครอบครัวมีปรากฏเป็นบางส่วน ขณะที่นโยบายเรื่องรายได้ไม่มีมารองรับจึงกลายเป็นผลกระทบด้านลบ Paper ที่สองกล่าวถึงการทำแท้ง ประมาณจำนวนผู้ทำแท้ง และระยะทางไกลที่สุดที่จะทำแท้ง ผลกระทบต่อความเป็นไปได้ของการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงมาตรการทำแท้ง ความเป็นไปได้ของการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การศึกษา การแพทย์ ค่าใช้จ่าย รายได้ และโอกาสตัวแปรจะมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการเข้าถึงมาตรฐานด้านบวกของการทำแท้ง ตัวแปรเหล่านี้เพิ่มขึ้นจาก 0.8-6.0 เปอร์เซนต์ที่บ่งชี้ว่า ผู้หญิงจะคลอดบุตรที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งสัมพันธ์กับค่าเฉลี่ย (Mean) 11.7 ในปี 1993-1997 ความสัมพันธ์เชิงบวกบ่งชี้ว่ายังคงปรากฏอยู่ ซึ่งอาจทำให้ผู้หญิงหมดทางเลือก ประสบความล้มเหลวในการทำแท้ง และประสบความล้มเหลวในการคุมกำเนิด ด้วยเหตุนี้การเพิ่มขึ้นของทารกที่ไม่พึงประสงค์จึงมีมากขึ้น

Petitti และคณะ (2000 : Web Site) ได้วิจัย “การวางแผนการตั้งครรภ์และพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มสตรีขณะยังไม่ตั้งครรภ์ ของรัฐแคลิฟอร์เนีย” กลุ่มสตรีที่ถูกเลือกจะมุ่งเน้นเกี่ยวกับการวางแผนการตั้งครรภ์ และพฤติกรรมขณะยังไม่ตั้งครรภ์ โดยการควบคุมดูแลสุขภาพของรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การเตรียมตัวดูแลตัวเองก่อนคลอดการได้รับสารโพลีไม่เพียงพอ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารก เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เพิ่มพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ พบแพทย์ช้าในการฝากครรภ์ซึ่งเสี่ยงต่อความล้มเหลวในการคลอด น้ำคร่ำของเด็กทารกผิดปกติ สตรีที่บริโภคหรือได้รับสารโพลีในปริมาณไม่พอเหมาะ ก่อนและระหว่างช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์อาจจะเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ และภาวะการตั้งครรภ์โดยธรรมชาติอาจนำไปสู่พฤติกรรมการเป็นแม่ส่วนสตรีที่ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์จะมีการวางแผนน้อยในการดูแลตัวเองก่อนคลอด และอาจจะดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์ สตรีที่ตั้งครรภ์โดยธรรมชาติได้รับสารโพลีมากกว่าสตรีที่ตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ วัตถุประสงค์เพื่อทดสอบการวางแผนการตั้งครรภ์ท่ามกลางสตรีที่ไม่ได้ตั้งครรภ์และคลอดบุตร เชื่อว่ากลุ่มคนเหล่านี้จะเป็นแม่ที่ดี สตรีที่ตั้งครรภ์หรือไม่ตั้งครรภ์มีผลต่อการคลอดบุตร และต่อเด็กที่คลอดออกมาหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างจากมูลนิธิการวางแผนสุขภาพ Kaiser แคลิฟอร์เนียได้ ช่วงระยะเวลา 1998-2000 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ นำเอาคำถามจากระบบการสำรวจปัจจัยการเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพ สถิติที่ใช้ คือ Chi-Square และ Logistic Regression หาความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้ SAS Version 8.02 ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มสตรีที่วางแผนการตั้งครรภ์มีนัยสำคัญน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่วางแผนและสูบบุหรี่ กลุ่มที่มีนัยสำคัญมากเป็นกลุ่มที่รับประทานวิตามิน



รวม และการเข้ารับการตรวจสุขภาพในปีที่ผ่านมา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีค่าไม่แตกต่างจากสตรีที่ไม่วางแผนการตั้งครรภ์ ซึ่งตรงกันข้ามสตรีที่วางแผนการตั้งครรภ์ค่าแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่วางแผนการตั้งครรภ์ นักส่งเสริมสุขภาพ และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพให้คำแนะนำในการรับประทานวิตามินและเกลือแร่เพิ่ม ไม่มีความแตกต่างจากสตรีที่ไม่วางแผนการตั้งครรภ์ สตรีที่วางแผนการตั้งครรภ์และสตรีที่ไม่วางแผนการตั้งครรภ์ ไม่มีค่าความแตกต่างในเรื่องของการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ

Lu Hong (2000 : 4) ได้วิจัย “การสนับสนุนทางสังคมและภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในหญิงที่มีบุตรคนแรก” การทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง พบว่า อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในประเทศจีนประมาณ ร้อยละ 15 ของหญิงหลังคลอด และการสนับสนุนทางสังคมจัดว่าเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องที่สำคัญการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ วัตถุประสงค์ เพื่อพรรณนาการสนับสนุนทางสังคม และภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในหญิงที่มีบุตรคนแรก หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงเป็นหญิงหลังคลอดที่มีบุตรคนแรกในระยะ 6 สัปดาห์ จำนวน 200 คน ที่มารับบริการตรวจหลังคลอดที่โรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัย 2 แห่ง ในกรุงปักกิ่ง ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และแบบวัดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 88.50 รับรู้การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับพอใช้ถึงดี ด้านการสนับสนุนอารมณ์มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ คือ สามี บิดามารดา และบิดามารดาของสามี ร้อยละ 32.5 ของกลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในระดับปานกลาง การสนับสนุนทางสังคมรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ผลการศึกษาวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาล เพื่อลดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมของหญิงที่มีบุตรคนแรก นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ การบริหารการพยาบาล และการศึกษาวิจัยทางการพยาบาล

Weismen (2000 : 1) ได้วิจัย “การดูแลสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอด : การจัดการระบบใหม่ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น” ผู้เขียนได้อภิปรายถึงการดูแลสุขภาพในระบบการคลอดลูกของประเทศสหรัฐอเมริกาว่ามีอยู่ 4 ลักษณะ ที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอดอย่างไร บริบทของการจัดการดูแลสุขภาพในส่วนบริการต่างๆ ความสามารถในการเข้าถึงอย่างมีคุณภาพ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการประกันสุขภาพ และเครือข่ายการดูแลสุขภาพอย่างปลอดภัย ผู้เขียนสรุปว่า ผู้ให้ความรู้ทางการแพทย์จำเป็นต้องเชื่อมโยงการฝึกหัดไปสู่การเปลี่ยนแปลงในการดูแลสุขภาพของมารดาในการคลอดบุตร การเตรียมแพทย์ และพยาบาลที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับสุขภาพของมารดาในการเปลี่ยนแปลงระบบดูแลสุขภาพคลอดลูก จะต้องให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้องถูกวิธี รูปแบบของการดูแลสุขภาพของมารดาจะต้องมีความเหมาะสมต่อการให้บริการ

Old (2000 : 1090) ได้ศึกษาพบว่าหญิงชาวเวียดนาม หลังคลอดมักมีความเป็นห่วงเกี่ยวกับความไม่สมดุลของความร้อนและความเย็นในร่างกาย ดังนั้น จึงพักอยู่ในบ้านประมาณ 30 วัน และอาจไม่สระผมหรืออาบน้ำ สวมเสื้อผ้าหนา ๆ และหลีกเลี่ยงการโดนลมโกรก



Choi (1986 : 394-400) ได้ศึกษาพบว่าประเทศในแถบเอเชียก็มีความเชื่อและวัฒนธรรมในการปฏิบัติตนของหญิงระยะหลังคลอด และการดูแลเด็กแตกต่างกันไป ดังเช่นหญิงชาวเกาหลี หลังคลอดจะรับประทานซุปรายวันและข้าว อาหารอื่นในช่วงนี้ไม่รับประทาน เพราะถือว่าเป็นอาหารแสลง พักหลังคลอดประมาณ 3-21 วัน ในช่วงนี้สมาชิกภายในบ้านจะไม่มีใครตอกตะปูหรือซักผ้า ถ้าสมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งเดินทางไปถิ่นอื่น จะอนุญาตให้เข้าบ้านได้เมื่อทารกอายุครบ 21 วันแล้ว สมาชิกในครอบครัวจะไม่แสดงความดีใจกับคนอื่นเมื่อได้บุตรชาย และไม่พูดว่าบุตรสุขภาพดี หน้าตาสวยหรือรูปร่างอ้วน เพราะเชื่อว่าถ้าพูดเช่นนี้จะทำให้วิญญาณชั่วร้ายอิจฉาและใช้เล่ห์อุบายนำเด็กไป นอกจากนี้ยังห้ามบุคคลที่ไว้ทุกข์หรือไปงานศพมาเยี่ยมหญิงระยะหลังคลอด ที่ห้ามสิ่งเหล่านี้เพราะต้องการความมั่นใจว่าเด็กจะมีสุขภาพดี และหญิงระยะหลังคลอดจะฟื้นฟูสภาพร่างกายเข้าสู่สภาวะปกติโดยเร็วที่สุด

Ladu (1985 : 382-385) ศึกษาพบว่าหญิงชาวเขาเผ่าม้งในลาว หลังคลอดจะอยู่ไฟโดยนอนข้างกองไฟ อาหารมื้อแรกหลังคลอดคือ ไข่ทอดในน้ำและรับประทานกับน้ำหลังจากนั้นรับประทานไก่ต้ม น้ำซุปร ข้าวและพริกไทยดำ รับประทานอยู่ประมาณ 30 วัน จำนวนวันที่พักหลังคลอดตั้งแต่ 1 หรือ 2 วันจนถึง 30 วัน ช่วงหลังคลอดจะนอนหนุนหมอนสูง ๆ ส่วนเด็ก สามีของหญิงระยะหลังคลอดจะนำไปอาบน้ำอุ่น สวมเสื้อ ให้นอน และให้นมเมื่อร้อง โดยอาจมีญาติหรือเพื่อนที่ยังมีน้ำนม มาให้นมเด็กจนกระทั่งน้ำนมของหญิงระยะหลังคลอดไหล จะมีพิธีสวมสร้อยคอ ลูกประคำให้เมื่อหัวเด็กโผล่ ยกเว้นเด็กที่มีสายสะดือพันคอ เมื่อเด็กอายุครบ 3 วัน จะจัดงานวันเกิด มีการตั้งชื่อให้เด็กและโกนผมเด็ก

Balwin (1948 : 129-136) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการของเด็กกำพร้า 2 กลุ่มที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง เด็กกลุ่มแรกได้รับความรักความเอาใจใส่จากคนเลี้ยงเช่นเด็กทั่วๆ ไป ส่วนเด็กกลุ่มทดลองเป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า ซึ่งขาดความเอาใจใส่จากเจลิฟี่ (Jelliffe. 1978 : 155-158) ศึกษาพบว่ารายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ $r = 0.1517$, $p = 0.013$ จากผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึง การมีรายได้ของครอบครัวส่งผลต่อแม่ที่มีการเลี้ยงลูกด้วยนม

สรุปบททวนได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ยังคงสืบทอด และปฏิบัติต่อกันมา โดยเฉพาะในการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงหลังคลอด ผู้วิจัยเห็นว่า เราควรเปลี่ยนมุมมองจากฐานความคิดเดิม ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เราเริ่มมองเห็นศักยภาพของภูมิปัญญาพื้นบ้าน สะท้อนให้เห็นถึงการเคารพในศักดิ์ศรีของประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนานในชุมชน ซึ่งถ้าเราศึกษาอย่างเข้าใจถ่องแท้แล้ว จะสามารถนำมาปรับใช้กับการบริการสาธารณสุขชุมชนได้อย่างผสมผสานกลมกลืน ไม่ขัดต่อความรู้ที่ชุมชนมีอยู่ก่อนแล้ว โดยไม่มองข้ามบริบททางวัฒนธรรม ไม่ขัดต่อหลักการดูแลส่งเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาระบบงานสาธารณสุข และพัฒนาระบบวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน ช่วยลดความเข้าใจที่แตกต่างกัน ระหว่างบุคลากรทางสาธารณสุขกับผู้ใช้บริการ บ่งบอกถึงการยอมรับสิทธิมนุษยชน ช่วยส่งเสริมศักยภาพในการพึ่งตนเองของชุมชน สนับสนุนการใช้ปัญญาพื้นบ้าน หรือ การแพทย์พื้นบ้าน เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ผู้วิจัยได้ศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม จำนวน 3 จังหวัด ๆ ละ 1 อำเภอ ๆ ละ 3 หมู่บ้านเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรม และการวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม โดยการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตของการวิจัย
 - 1.1 เนื้อหาการวิจัย
 - 1.2 ระยะเวลาในการวิจัย
 - 1.3 วิธีการวิจัย
 - 1.4 พื้นที่การวิจัย
 - 1.5 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. วิธีดำเนินการวิจัย
 - 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.3 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.4 การนำเสนอข้อมูล

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม โดยมีขอบเขตการวิจัยประกอบด้วย

1. เนื้อหาการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้จะศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม ดังนั้นเนื้อหาที่ผู้วิจัยทำการวิจัยเป็นไปตามความมุ่งหมายของการวิจัยที่ตั้งไว้ คือ

ความมุ่งหมายข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาคอีสานแบบองค์รวม ซึ่งจำแนกประเด็นที่จะศึกษา ดังนี้

1. ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม
2. ความสำคัญของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม
3. ความเชื่อของมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม

ความมุ่งหมายข้อที่ 2 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ซึ่งจำแนกประเด็นที่จะศึกษา ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม



2. สภาพปัจจุบันในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอดภาคอีสาน
แบบองค์รวม

3. สภาพปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด
ภาคอีสาน

4. สภาพปัญหาในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม
ความมุ่งหมายข้อที่ 3 เพื่อศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการ
ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม มีประเด็นที่จะศึกษาในส่วนต่าง ๆ จากกลุ่มตัวอย่าง
โดยวิเคราะห์หาแนวทางในการใช้ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจำแนกประเด็นที่จะศึกษาดังนี้
การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบ
องค์รวม

การพัฒนาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา
หลังคลอดแบบองค์รวม

การสนับสนุนการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา
หลังคลอดแบบองค์รวม

2. ระยะเวลาในการวิจัย

ระยะเวลาวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพ
มารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่
เดือน กันยายน 2555 ถึงเดือน กรกฎาคม 2556

3. วิธีการวิจัย

วิธีวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา
หลังคลอดแบบองค์รวม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรม (Cultural Qualitative Research)
ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจาก เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามโดยการ
สังเกต (Observation) การสัมภาษณ์ (Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group
Discussion) ทำการบันทึกข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามมาจัด
กระทำข้อมูล และตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบสามด้านข้อมูล จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูล
โดยใช้แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจำแนกตามความมุ่งหมายของการวิจัย
และนำเสนอข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)
(ทรงคุณ จันทจร. 2552 : 119-121)

4. พื้นที่การวิจัย

ในการเลือกพื้นที่วิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแล
สุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ได้เลือกพื้นที่ที่มีกลุ่มภูมิปัญญาพื้นบ้านยังสามารถสืบทอด
ความรู้และยังมีการดำเนินการในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ
และการนวดตัวด้วยสมุนไพร อยู่บ้าง และมีความยินดีร่วมโครงการ โดยเลือกพื้นที่การวิจัย จำนวน
3 จังหวัดๆ ละ 1 อำเภอๆ ละ 3 หมู่บ้าน ดังนี้

4.1 จังหวัดกาฬสินธุ์

4.1.1 หมู่ที่ 9 บ้านอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัด
กาฬสินธุ์



4.1.2 หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์

4.1.3 หมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์

4.2 จังหวัดขอนแก่น

4.2.1 หมู่ที่ 1 บ้านเพี้ย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

4.2.2 หมู่ที่ 2 บ้านเพี้ย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

4.2.3 หมู่ที่ 3 บ้านเพี้ย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

4.3 จังหวัดอุบลราชธานี

4.3.1 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี

4.3.2 หมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี

4.3.3 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี

5. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างวิจัยเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตภาคอีสาน 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี เลือกโดยวิธีการแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 เลือกจังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้านที่มีกลุ่มที่มีข้อมูลการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ในเครือข่ายความรับผิดชอบทางด้านสุขภาพ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เดิมคือสถานีอนามัยซึ่งเป็นสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้ชิดกับชุมชนมากที่สุด และศูนย์สาธารณสุขชุมชน (การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นมารดาหลังคลอด ได้ข้อมูลจากทะเบียนประวัติของหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่แต่งงานแล้ว ที่เข้ารับการฝากครรภ์ การคลอด และการตรวจสุขภาพหลังคลอดที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) แต่ถ้าข้อมูลไม่เพียงพอต่อความต้องการ ผู้วิจัยจะประสานงานเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมจากเครือข่ายความรับผิดชอบทางด้านสุขภาพที่สูงขึ้นไปตามลำดับ จากนั้นผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลตามกลุ่มตัวอย่างที่เลือกไว้ ตามกำหนดขอบเขตระยะเวลาในการวิจัย)

ขั้นตอนที่ 2 เลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด (จำนวนรวมทั้งหมด 129 คน) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัด คือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชน ได้แก่ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่อง การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ประกอบด้วย



- 1.1 กลุ่มผู้รู้ภาครัฐ คือ สาธารณสุขจังหวัด/แพทย์/พยาบาล จังหวัดละ 2 คน (รวมทั้งหมด 6 คน)
- 1.2 กลุ่มผู้รู้ภาคชุมชน/ประชาชน จำนวน 54 คน ดังนี้
 - 1.2.1 หมอตำแย หมูบ้านละ 1 คน (รวมทั้งหมด 9 คน)
 - 1.2.2 ผู้นำชุมชน หมูบ้านละ 2 คน (รวมทั้งหมด 18 คน)
 - 1.2.3 อาสาสมัครสาธารณสุข หมูบ้านละ 2 คน (รวมทั้งหมด 18 คน)
 - 1.2.4 ผู้สูงอายุ หมูบ้านละ 1 คน (รวมทั้งหมด 9 คน)
2. กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) จำนวน 33 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม เป็นการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชนได้แก่ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่อง การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรประกอบด้วย
 - 2.1 กลุ่มผู้ปฏิบัติภาครัฐ คือ เจ้าหน้าที่อนามัย/สาธารณสุข ตำบลละ 2 คน (รวมทั้งหมด 6 คน)
 - 2.2 กลุ่มผู้ปฏิบัติภาคชุมชน/ประชาชน จำนวน 27 คน ดังนี้
 - 2.2.1 หมอสมุนไพร หมูบ้านละ 1 คน (รวมทั้งหมด 9 คน)
 - 2.2.2 มารดาหลังคลอด หมูบ้านละ 2 คน (รวมทั้งหมด 18 คน)
3. กลุ่มทั่วไป (General Informants) จำนวน 36 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ประกอบด้วยกลุ่มทั่วไปภาคชุมชน/ประชาชน ดังนี้
 - 3.1 สามีมารดาหลังคลอด หมูบ้านละ 2 คน (รวมทั้งหมด 18 คน)
 - 3.2 ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด หมูบ้านละ 2 คน (รวมทั้งหมด 18 คน)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรม (Cultural Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสาร (Documentary Research) และเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) โดยการสำรวจ การสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มและนำผลข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาแนวการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัด คือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี ในการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและ



บริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1.1 แบบสำรวจ (Basic Survey) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานโดยการสำรวจ

1.2 แบบสังเกต (Observation) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า สังเกตเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัด คือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี ในการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชนเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ได้แก่

1.2.1 แบบสังเกตโดยมีส่วนร่วม (Participant Observation)

1.2.2 แบบสังเกตโดยไม่มีส่วนร่วม (Non Participant Observation)

1.3 แบบสัมภาษณ์ (In-depth Interview) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) และกลุ่มทั่วไป (General Informants) เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี การดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชนเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ได้แก่

1.3.1 แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structure Interview)

1.3.2 แบบสัมภาษณ์ที่ไม่มีโครงสร้าง (Non Structure Interview)

1.4 การสนทนากลุ่ม (Group Discussion)

เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) และกลุ่มทั่วไป (General Informants) เป็นการสนทนากลุ่มย่อย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี การดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม โดยการสำรวจ การสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์โดยวิธีพรรณนา



2.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี การดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร

3. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การจัดกระทำข้อมูล

3.1.1 นำข้อมูลภาคสนาม และข้อมูลด้านเอกสารเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี การดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร โดยการสำรวจ การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมและจากการจดบันทึกไว้ ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลจากเครื่องมือทุกประเภท ถ้าพบว่ามีข้อมูลของเครื่องมือใดมีคำตอบไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง และไม่เหมาะสม จะต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม นำข้อมูลภาคสนาม และข้อมูลด้านเอกสารเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี ในการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร จัดหมวดหมู่ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในแต่ละข้อตามกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) และกลุ่มทั่วไป (General Informants) ตามประเภทเครื่องมือ แล้วสรุปข้อมูลของแต่ละประเภทเครื่องมือ โดยใช้แบบสรุปที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามเครื่องมือแต่ละประเภท

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.2.1 นำข้อมูลภาคสนาม และข้อมูลด้านเอกสารเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี ในการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรทำการวิเคราะห์โดยวิธีการ Method of Agreement ซึ่งประกอบด้วย การตรวจสอบความถูกต้องเชื่อถือได้ในเชิงแนวคิดทฤษฎี โดยพิจารณาเอกสารที่เป็นเรื่องเดียวกันจากหลายๆ แหล่ง หากข้อมูลตรงกันก็มีความเชื่อถือ และสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการอ้างอิงได้



3.2.2 นำข้อมูลภาคสนาม และข้อมูลด้านเอกสารเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม 3 จังหวัดคือ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานี นำมาแจกแจงข้อมูล (Typology Analysis) ออกเป็นหมวดหมู่ตามประเด็นศึกษาเกี่ยวกับ ความเชื่อและพิธีกรรม ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่อง การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร

3.2.3 วิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายของการวิจัยที่ตั้งไว้ โดยการเขียนแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรม (Cultural Qualitative Research) ความถูกต้องของข้อมูลการวิจัย จะใช้วิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Methodological Triangulation) และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ดังนี้

1. ด้านข้อมูล ตรวจสอบสถานที่ และบุคคล
2. ด้านแนวคิดทฤษฎี ตรวจสอบการใช้หลัก และทฤษฎีตามที่กล่าวไว้ใน

บทที่ 2

3. ด้านผู้วิจัย ตรวจสอบข้อมูลตรงกับผลการวิจัยหรือไม่ อย่างไร
4. การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรม (Cultural Qualitative Research) สรุปให้ตรงตามประเด็นความมุ่งหมายของการวิจัย และนำเสนอผลการวิจัย โดยการเขียนแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา และได้เก็บข้อมูลจากเอกสาร และจากการศึกษาภาคสนามโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มย่อย รวบรวมข้อมูลผ่านกระบวนการวิเคราะห์โดยแปลความหมายจากคำบอกเล่าของคนในชุมชน วิเคราะห์และสังเคราะห์ตามลำดับเพื่อนำข้อมูลดังกล่าวมาตอบจุดมุ่งหมายของการวิจัยทั้ง 3 ข้อ การนำเสนอผลการศึกษา ผู้วิจัยแยกการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ประวัติความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

ตอนที่ 3 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

ตอนที่ 1 ประวัติความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม

ความเป็นมา

วัฒนธรรมท้องถิ่นภาคอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด อำเภอขามเฒ่า จังหวัดกาฬสินธุ์ (หมู่ที่ 9 บ้านอ้อคะ หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ หมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ) อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น (หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย) และอำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี (หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย หมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมน) ซึ่งหมู่บ้านทั้งหมดยังมีการนำภูมิปัญญามาใช้ โดยปราชญ์ชาวบ้านผู้ยังให้การสืบทอดอยู่บ้าง จนเมื่อปี พ.ศ. 2530 ได้มีการปรับเปลี่ยนแนวทางการสาธารณสุขของประเทศ ตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 6 พ.ศ. 2530 -2535 โดยมีการสร้างสถานอนามัยประจำตำบลทุกตำบลในประเทศไทย แต่ก็ยังไม่ทำให้ความเชื่อในการดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมลดน้อยลงไปได้ หมู่บ้านทั้งหมดนี้ยังใช้วิธีการดูแลตนเองด้วย การอยู่ไฟ การทบทมิ้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรหลังคลอด นอกจากนั้น ยังมีข้อห้ามในการรับประทานอาหาร งดอาหารแสลงต่าง ๆ เพราะมีเหตุผลและความเชื่อที่ว่าถ้ามารดา หลังคลอดมีการปฏิบัติตัวในขั้นตอนต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้น จะส่งผลให้สุขภาพของมารดาและเด็กแข็งแรง มีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย ต่อมาในปี พ.ศ. 2550 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ได้ยกระดับสถานอนามัยประจำตำบลเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มีแพทย์ พยาบาล ประจำโรงพยาบาลมากขึ้น และมีการพัฒนาโรงพยาบาลประจำตำบลให้มีความทันสมัย สามารถรองรับการประเมินคุณภาพการบริการภายนอกได้ และการกำหนดกลยุทธ์เชิงรุกในการให้บริการผู้ป่วยถึงบ้าน โดยมีการฝึกอบรมกลุ่ม



อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้มีส่วนในการดูแลสุขภาพคนในหมู่บ้านของตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้การดูแลสุขภาพโดยภูมิปัญญาพื้นบ้านเริ่มลดบทบาทลงไป

การอยู่ไฟเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ทางด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของมารดาภายหลังการคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีดังเดิมโดยเร็วที่สุด เพราะถือว่า การคลอดลูกเป็นภาวะที่อันตรายที่สุดในชีวิตของผู้เป็นมารดา การอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตร จึงถือเป็นการดูแลสุขภาพที่สำคัญของผู้เป็นมารดา เพราะการอยู่ไฟจะช่วยให้อมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น หรือพูดอีกอย่างก็คือ การอยู่ไฟช่วยให้อมดลูกกลับเข้าสู่สภาพปกติ เนื่องจากก่อนคลอด สรีระของผู้เป็นแม่ เกือบทุกส่วน จะมีการเปลี่ยนแปลง กระดูกข้อต่อจะเคลื่อนและขยาย การใช้ความร้อนจากการอยู่ไฟ จะช่วยให้ร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติเร็วขึ้น ที่สำคัญ การอยู่ไฟจะช่วยให้บาดแผลที่เกิดจากการคลอดปิดสนิทได้ด้วยการนอนเฉย ๆ ภายใน 3 – 5 วัน เพราะการอยู่ไฟจะทำให้เหงื่อออก ส่งผลให้ร่างกายของผู้เป็นมารดาที่บวม น้ำอยู่ลดลง และอาการปวดเมื่อยร่างกายภายหลังการคลอดบุตร จะทุเลาลงโดยเร็ว

การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นเรื่องที่คุ้นเคยกันดีในหมู่คนยากคนยาก แต่สำหรับคนแม่รุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จัก หรือไม่เคยเห็นว่าทำกันอย่างไร และเกิดปัญหาว่า ถ้าได้รับคำแนะนำหรือบางรายถูกบังคับโดยคนยากคนยากให้อยู่ไฟหลังจากคลอด สมควรจะทำหรือไม่ มีประโยชน์หรือโทษอย่างไร การอยู่ไฟของคนไทยได้ทำกันสืบต่อมานาน จนบางคนเรียกระยะคลอดว่า “ระยะอยู่ไฟ” เชื่อกันว่าการอยู่ไฟจะช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งบรรเทาความปวดเมื่อยลงได้ และยังถือกันว่าเป็นการบำบัดโรคหลังคลอดบุตร จะทำให้มารดามีสุขภาพดี

การอยู่ไฟสมัยโบราณ การอยู่ไฟมีหลายชนิดตามแต่จะนิยมกัน มารดาหลังคลอดจะนอนอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ ซึ่งเรียกว่ากระดานไฟ ถ้ายกกระดานให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนไฟเข้าใกล้ หรือเอาไฟจากฟืนหรือถ่านก่อไว้ใต้กระดานเรียกว่า “อยู่ไฟถ่าน” ถ่านอนบนกระดานไฟซึ่งอยู่ระดับเดียวกับพื้น มีกองไฟอยู่ข้างๆ เรียกว่า “อยู่ไฟไทย” ถ้าใช้ก่อไฟก็เรียกว่า “อยู่ไฟฟืน” ถ้าใช้ถ่านก่อไฟก็เรียกว่า “อยู่ไฟถ่าน” ข้าง ๆ กองไฟมักจะมีภาชนะใส่น้ำไว้เพื่อราดหรือพรมไม่ให้ไฟลุกแรงเกินไปนอกจากจะต้องนอนผิงไฟตลอดเวลาก่อนบนกระดานไม้แผ่นเดียวยังต้องอาบน้ำร้อนและดื่มเฉพาะน้ำร้อน ห้ามกินของเย็น ๆ หรือน้ำเย็น งดอาหารแสลงหลายอย่าง อาหารหลักก็คือ ข้าวกับเกลือหรือข้าวกับปลาเค็ม





ที่มา : <http://www.Blogspot.co>

ภาพประกอบ 5 การอยู่ไฟญวน



ภาพประกอบ 6 การอยู่ไฟญวน ภาพจากการอยู่ไฟจังหวัดอุบลราชธานี





ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 7 การอยู่ไฟไทย



ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 8 การอยู่ไฟฟิน



ที่มา : <http://www.Manager.co.th>

ภาพประกอบ 9 การอยู่ไฟถ่าน

การอยู่ไฟสมัยใหม่ สมัยก่อนชาวบ้านปลุกบ้านเรือนอยู่กันอย่างสบาย ๆ ไม่แออัดมีสถานที่เพียงพอที่จะอยู่ไฟได้ แต่เมื่อบ้านเมืองเปลี่ยนแปลงไป มีคนอยู่หนาแน่นแออัดมากขึ้น รวมทั้งสภาพห้องที่ต้องปิดมิดชิด การที่จะก่อไฟบนพื้นห้องนอนไม่สามารถทำได้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนหรือมีวิวัฒนาการตามสภาพสังคม การอยู่ไฟสมัยใหม่นั้น มีวิวัฒนาการโดยการเปลี่ยนจากการให้ความร้อนทั่วตัว มาเป็นการให้ความร้อนเฉพาะบริเวณหน้าท้อง โดยไม่ต้องสูบกongไฟ ที่ใช้กันอยู่มี 2 วิธี คือ ใช้ไฟชุดและใช้กระเป๋าน้ำร้อน



ที่มา : <http://www.superict.com>

ภาพประกอบ 10 การอยู่ไฟโดยใช้ไฟชุด





ที่มา : <http://www.superict.com>

ภาพประกอบ 11 การอยู่ไฟโดยใช้กระเป๋าน้ำร้อน

ทำไมต้องอยู่ไฟ สาเหตุที่ต้องมีการอยู่ไฟมีคำอธิบายว่า สมัยโบราณหมอตำแยจะไม่ได้เย็บแผลช่องคลอดซึ่งฉีกขาดจากการคลอด จึงต้องให้นอนบนกระดานแผ่นเดียวจะได้หนีบขาทั้งสองข้างไว้ ช่วยให้แผลติดกันได้ แต่เมื่อนอนนาน ๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ร่างกายก็อ่อนล้า เลือดลมเดินไม่สะดวก เมื่อลุกขึ้นอาจเป็นลมจึงต้องมีการฝังไฟ เพื่อช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เชื่อกันว่าจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น สมัยนี้มารดาคลอดลูกกันที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัย หมอหรือผดุงครรภ์ทำคลอดให้ และมีการเย็บซ่อมแซมแผลช่องคลอดหรือแผลฝีเย็บ ที่ฉีกขาดจากการคลอดให้เรียบร้อย จึงไม่จำเป็นต้องนอนนิ่ง ๆ นาน ๆ เพราะการนอนนาน ๆ ทำให้น้ำคาวปลาไหลไม่สะดวก มีโอกาสติดเชื้ออักเสบในโพรงมดลูกสูงมาก นอกจากนี้ การนอนนาน ๆ ในที่อับลม ต้องปิดประตูหน้าต่าง จะเป็นการเพิ่มความเครียดให้มารดาหลังคลอดอีกด้วย จึงไม่เป็นผลดีเลย ส่วนการอยู่ไฟ ฝังไฟในการอยู่เรือนไฟหลังคลอด มารดามีการเสียเหงื่อไปมาก หมอตำแยจึงต้องให้มารดา กินข้าวกับเกลือ หรือปลาเค็ม เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ สำหรับเรื่องอาหารก็เช่นเดียวกัน การงดของแสลงหลาย ๆ อย่าง เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่อาหารเหล่านั้นมีประโยชน์ในการเสริมสร้างและซ่อมแซมร่างกายของมารดา ในส่วนที่บอบช้ำจากการคลอดแล้วยังมีประโยชน์ต่อการสร้างน้ำนมของมารดาด้วย จึงไม่ควรงดของแสลงอย่างที่ปฏิบัติกัน ยกเว้นมารดาแพ้อาหารชนิดนั้น ๆ ก็ควรจะงด (สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2551 : 26 -28)

การศึกษาเรื่องการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มประชากร ในภาคอีสาน 3 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน เนื่องจากทำให้เข้าใจประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไป ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิด วิถีชีวิตชุมชน ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรม ความเชื่อและพิธีกรรม



ผ่านทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม ทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์และแนวคิดพฤติกรรมการดูแลตนเอง ทำให้เห็นภาพรวมชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาสุขภาพอนามัย ของหมู่บ้าน นั้นๆ สามารถเข้าถึงเรื่องราวต่างๆ ในหมู่บ้านชัดเจนมากกว่าเดิม นำไปสู่การตอบคำถาม และความมุ่งหมายของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไป กลุ่มประชากรอีสาน จังหวัดกาฬสินธุ์

ความเป็นมา สภาพทั่วไปของหมู่บ้านในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้เข้าใจสภาพและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มประชากร ในหมู่บ้านของตนเอง เนื่องจากทำให้เข้าใจประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไป กลุ่มประชากรอีสาน จังหวัดกาฬสินธุ์ อำเภอยางตลาด ตำบลคลองขาม หมู่ที่ 9 บ้านอัคระ ตำบลยางตลาด หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ และหมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิด วิถีชีวิตชุมชน ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และพิธีกรรมต่าง ๆ ผ่านทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ และ ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ทำให้เห็นภาพรวมชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาสุขภาพอนามัยของประชากรในหมู่บ้านนั้นๆ ได้อย่างไร ช่วยให้ ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในหมู่บ้านชัดเจนมากกว่าเดิม นำไปสู่การตอบคำถามและความ มุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1.1 ข้อมูลบ้านอัคระ บ้านสว่างอารมณ์ และบ้านไทยเจริญ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ มีบริบทพื้นที่โดยรวม ได้แก่

สภาพทั่วไปเป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ และมีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น โดยมีการยึดถือฮีตสิบสองคองสิบสี่อย่างเคร่งครัด ตลอดจนมีขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งหมู่บ้าน การเดินทางเข้าหมู่บ้านสามารถเดินทางโดยรถยนต์ มีพื้นที่หมู่บ้านติดถนนทางหลวงแผ่นดินซึ่งถือว่าได้รับความสะดวกพอสมควร

การปกครอง อยู่ในเขตปกครองของเทศบาลตำบลยางตลาด และองค์การบริหารส่วนตำบลคลองขาม มีกลุ่มอาชีพ ได้แก่ กลุ่มพัฒนาอาชีพสตรี ทอผ้าพื้นเมืองย้อมสีธรรมชาติ และกลุ่มทำเครื่องจักรสานจากไม้ไผ่

ประเพณีวัฒนธรรม นับถือศาสนาพุทธ

ด้านเครือญาติให้ความเคารพนับถือ ให้การยอมรับนับถือขนบธรรมเนียม ประเพณี ปฏิบัติตามจารีตประเพณี มีความสงบสุข

ด้านความเชื่อ มีการปฏิบัติตามความเชื่อ เช่น เลี้ยงผี ทำให้มีความอยู่เย็นเป็นสุข พิธีเลี้ยงเจ้าปู่ตา ประเพณีพ้อล่ำม แม่ล่ำม งานแต่งงาน เกิดความเคารพนับถือผู้ใหญ่ มีความเชื่อในการยึดถือประเพณี ฮีตสิบสองคองสิบสี่ สังคมอยู่กันอย่างมีความสุขตลอดมา มีการใช้ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม ได้แก่ การปลูกผักปลอดสารพิษ สมุนไพร ข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ ภูมิปัญญาด้านการแพทย์พื้นบ้าน ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อม ลดความดันช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง คัดค้านสูบบุหรี่ การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นต้น



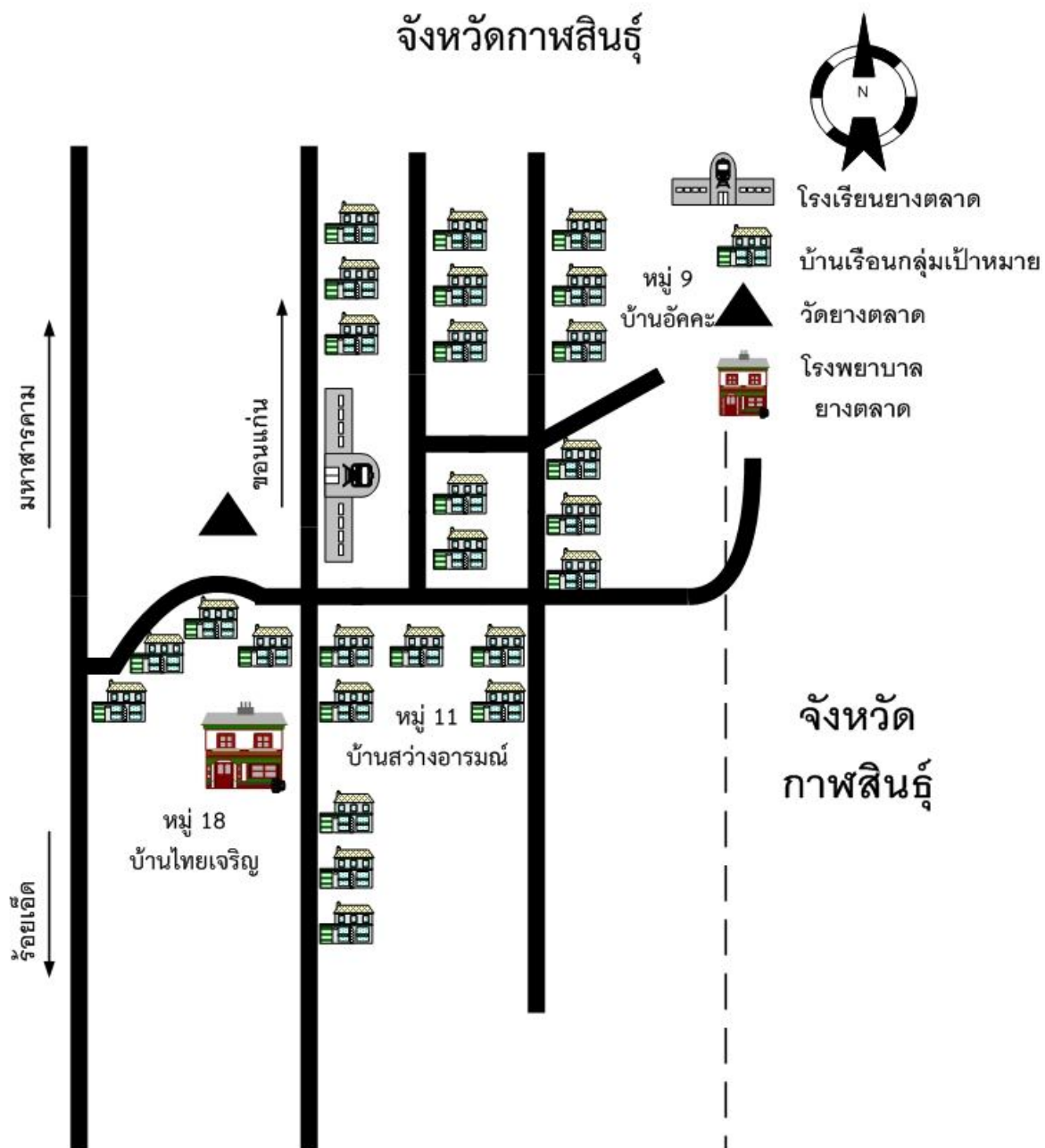
ด้านการศึกษา มีการดูแลส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ ตั้งแต่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนประถมศึกษาขนาดกลาง ขนาดใหญ่ มีการรวมกลุ่มฝึกสอนอาชีพให้กับกลุ่มเยาวชน และกลุ่มแม่บ้านในชุมชน

ด้านสุขภาพอนามัย มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล และโรงพยาบาลประจำอำเภอขนาดใหญ่ สำหรับไว้ให้บริการเมื่อเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน ในอดีต การดูแลสุขภาพในเวลาเจ็บป่วยอาศัยหมอพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ ด้วยความห่างไกลสถานอนามัย ประกอบกับการเดินทางไม่สะดวก จึงมีพิธีกรรมและความเชื่อ ที่หลากหลาย ยังคงมีการสืบทอดต่อ ๆ กันมา โดยเฉพาะการนับถือผี การเลี้ยงหมอเหยา (ผีหมอ) เป็นความเชื่อด้านผีนา ผีป่า ผีบ้าน พิธีกรรมเหล่านี้ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ความเป็นอยู่ของผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น พิธีกรรม และความเชื่อในเรื่องผี เมื่อเป็นเช่นนี้ การดูแลผู้ป่วยในชุมชนจึงมีการใช้สมุนไพรกันอย่างกว้างขวาง แพร่หลาย และอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข แม้ว่าชาวบ้านในชุมชนจะมารับบริการเพื่อการรักษาพยาบาลด้วยความที่เป็นชุมชนโบราณในอดีต จึงยังมีการรักษาอาการเจ็บป่วยควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพของหมอสมุนไพร โดยผู้เฒ่า ผู้แก่ที่มีความรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่เคยดูแลรักษาครอบครัว ลูกหลานญาติพี่น้องตลอดจนเพื่อนบ้าน เป็นลักษณะของหมอสมุนไพรที่ได้รับการ สืบทอดต่อ ๆ กันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ มาใช้ในการรักษาโรคพื้นฐาน ได้แก่ ปวดหัว ตัวร้อน แก้อาการป่วยไข้ไม่สบาย อาการเวียนศีรษะ โรคที่เกี่ยวกับระบบเลือด แก้อาการอ่อนเพลีย แผลงสัต์กัดต่อย แก้อาการรับประทานอาหารไม่ได้ มีการใช้สมุนไพรในการนวดตัวเพื่อคลายอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ส่วนการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด จะต้องอาศัยผู้มีประสบการณ์และผู้ที่ได้รู้เรียน สืบทอดต่อ ๆ กันมาจากคนในอดีตและบรรพบุรุษคือ หมอตำแย และหมอพื้นบ้านที่คอยช่วยเหลือทำคลอดให้คนในหมู่บ้าน การดูแลสุขภาพนั้นต้องอาศัยการใช้ยาสมุนไพร และมารดาหลังคลอดทุกคนจะต้องอยู่ไฟ เพื่อเป็นการนอนพักรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ประกอบกับพิธีกรรมแบบโบราณ ชุดยาที่ใช้กับมารดาหลังคลอดเป็นสมุนไพรที่นำมาใช้เกี่ยวกับการอยู่ไฟ การอาบ และดื่มน้ำสมุนไพรขณะอยู่ไฟ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การได้รับการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในหมู่บ้าน มีสถานพยาบาลในหมู่บ้าน คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลและโรงพยาบาลประจำอำเภอ (สมดี ภูนาลี. 2556 : สัมภาษณ์)



แผนที่ทางกายภาพ อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์



ภาพประกอบ 12 แผนที่ทางกายภาพ อำเภอตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์





ภาพประกอบ 13 สันทนาการกลุ่ม อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร

ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม บ้านอัคระ บ้านสว่างอารมณ์ และบ้านไทยเจริญ อำเภอปางศิลาทอง จังหวัดกำแพงเพชร มีดังนี้

1. การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยแต่โบราณในสมัยดั้งเดิมมาเชื่อว่า จะทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง และสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย ความร้อนที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย หากมองการเปลี่ยนแปลงร่างกายของหญิงหลังคลอดตามทฤษฎี จะพบว่าในภาวะหลังคลอด ธาตุทั้งสี่อยู่ในสภาพหย่อนลงทั้งหมดอันเนื่องจากการคลอดซึ่งต้องใช้แรงเบ่ง ร่างกายจะเสียน้ำ อ่อนเพลีย หมดเรี่ยวแรง ตัวเย็นสูญเสียความร้อน จึงต้องทำการฟื้นฟูบำรุงร่างกายภายหลังคลอด เพื่อปรับปรุงธาตุทั้งสี่กลับเข้าสู่ปกติ ธาตุดินแปรปรวน อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงขนาดมดลูกจากใหญ่ไปเล็กอย่างรวดเร็ว ภายหลังคลอดทารกและ คลอดรก หัวใจต้องทำงานสูบฉีดโลหิตเพิ่มจากปกติ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก มีการบีบตัวติดขัด จะเห็นจากอาการท้องผูก หรือเกิดริดสีดวงทวารจากการตั้งครรภ์ แนวโครงสร้างของกระดูกสันหลังเบี่ยงเบนไปจากแนวปกติ รวมทั้งข้อต่อกระดูกเชิงกรานที่ขยายออกเพื่อให้ทารกผ่าออกมา ธาตุน้ำแปรปรวน อันได้แก่การเสียเลือด เสียน้ำ และเกลือแร่ เมื่อถูก น้ำเดิน น้ำคาวปลา เสียเหงื่อ เกิดภาวะที่แพทย์แผนไทยเรียกว่าโลหิตอยู่ในภาวะหย่อน หรือโลหิตจาง (Anemia) หรือ "ภาวะขาดน้ำ" (Dehydration) ธาตุลมแปรปรวน อันได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิตต้องทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และจะลดลงภายหลังคลอด ส่วนการเกิดลมเบ่ง ซึ่งตามทฤษฎีเรียกว่า "ลมกัมมัชวาท" คือลมเกิดแต่กรรม หมายถึงเมื่อหญิงมีครรภ์ครบกำหนดจะคลอดบุตร มีลมชนิดหนึ่งเรียกว่า ลมกัมมัชวาทบังเกิดพัดเสี้ยน และเส้นที่รัดตึงหัวกุมารให้กลับเอาศีรษะลงเบื้องต่ำ เมื่อใดฤกษ์ดีแล้วทารกก็คลอดออกจากครรภ์มารดาเพราะอาศัยลมกัมมัชวาทนี้ ธาตุไฟแปรปรวน ธาตุไฟในร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ร่างกายต้องการเผาผลาญอาหารมากขึ้น เรียกว่า ภาวะกำเริบ คือ อาหารย่อยเร็ว หิวบ่อย ภายหลังคลอดการสูบฉีดโลหิตเปลี่ยนแปลง การเสียเลือด เสียน้ำ ความดันโลหิตต่ำ เลือดไหลเวียนมาสู่เส้นเลือดฝอยที่ผิวหนังน้อย ทำให้ตัวเย็น รวมทั้งพลังงานที่เผาผลาญให้ความอบอุ่นลดลง ทำให้เกิดอาการหนาวสั่นได้ จากการ



ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้มารดามีความเสี่ยงต่อการได้รับความทุกข์ทรมาน การสูญเสียการดำเนิน พัฒนกิจของตนเอง ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เกิดการเจ็บป่วยอยู่ไฟและถึงขั้นเสียชีวิตได้ คนในสมัย โบราณจึงได้ใช้ภูมิปัญญาในการคิดหากิจกรรม วิธีการ เพื่อนำมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตร เรียกว่า การอยู่ไฟ ซึ่งมีมานานมาก คนสมัยโบราณมีการสืบทอดภูมิปัญญานี้ต่อ ๆ กันมาจนถึง ปัจจุบัน ในการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดมีการเตรียมตั้งแต่ก่อนมารดาคลอดบุตร จนกระทั่งมารดา คลอดบุตร แล้วก็เข้าทำการอยู่ไฟยังสถานที่ที่เตรียมไว้ มารดาจะทำการเข้าอยู่ในเรือนไฟหลังจาก คลอดธรรมชาติ 2 - 3 วัน ส่วนมารดาที่คลอดด้วยการผ่าตัดคลอดหรือหลังคลอดแล้วผ่าตัดทำหมัน ส่วนใหญ่จะอยู่กรรมเย็นก็ แต่ถ้าจะทำการอยู่ไฟก็สามารถอยู่ไฟได้หลังจากแผลผ่าตัดติดดีแล้ว โดยประมาณ 30 - 40 วัน หลังคลอดบุตร การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบ คือไฟข้าง มีลักษณะ แบบก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้องมารดาหลังคลอด และไฟแคร์ มีลักษณะ คุณแม่นอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์ เป็นการนอนบนแคร์ ด้านล่างก่อไฟใช้ถ่านเกลี้ยเท่าตัวคน มีแผ่นสังกะสีรองทับ อีกที ลักษณะเหมือนการนอนปิ้งบนไฟ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้แบบแรกมากกว่า เป็นการอยู่กรรมร้อน อาบน้ำต้มสมุนไพร ตีมน้ำต้มสมุนไพร อยู่ไฟร้อนตัวยุบเร็วหน้าท้องยุบกระชับ มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มารดามีน้ำนมไหลมาก ส่วนมารดาที่หลังคลอดแล้วผ่าตัดทำหมันหลังคลอด จะอยู่กรรมเย็น ทานยาสมุนไพร ไม่อาบน้ำ 7 วัน เพื่อไม่ให้แผลเปื่อยน้ำ ใช้การเช็ดตัวเอา ทานยา สมุนไพรต้มนาน 2 - 3 เดือน เพื่อให้ น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องยุบ ท้องกระชับ กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำนมไหลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอ จะใช้เวลาอยู่ไฟประมาณ 14 - 21 วัน ท้องแรกจะ อยู่ไฟประมาณ 14 วันขึ้น (วันเพ็ญ เทพกิจ. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 14 นางดาวพระศุภร์ ภูวันเสาร์ มารดาหลังคลอด บ้านสว่างอารมณ์ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

การไหลเวียนโลหิตต้องทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และจะลดลงภายหลังคลอด ส่วนการเกิดลมเบ่ง ซึ่งตามทฤษฎีเรียกว่า “ลมกัมมัวขาว” คือลมเกิดแต่กรรม หมายถึงไหลเวียนของร่างกาย สร้างความสมดุลและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย



การนั่งอิฐหรือการนั่งถ่าน สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติเท่านั้น เป็นการช่วยสมานแผลบริเวณฝีเย็บ ให้หายและแห้งสนิทเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งตัวสมุนไพรประกอบไปด้วยสมุนไพรและว่านต่างๆ หลายชนิด เช่น เหง้าว่านนํ้า เหง้าว่านนางคำ เหง้าขมิ้น เหง้าโพล มะกรูด โดยจะใช้การเผาไหม้สมุนไพรให้เกิดควันอุ่น ๆ มากระทบบริเวณฝีเย็บ ในช่วงมารดาหลังคลอดนอนอยู่ไฟร้อนมากเหงื่อจะต้องออกมาก เป็นธรรมดาเหงื่อเราเองจะเค็ม เนื่องจากมีการขับเกลือในร่างกายออกมาในเหงื่อด้วย คนเราถ้าขาดเกลือไปมาก ๆ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียซึมลงจนหมดสติได้ และมีการชักเกร็งจนเสียชีวิตได้ ดังนั้น การที่คนโบราณได้จัดอาหารเสริมให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟรับประทาน จะมีรสเค็ม เช่น ข้าวกับเกลือ ข้าวกับปลาเค็ม ก็ทำให้ร่างกายไม่ขาดเกลือและสามารถแข็งแรงเป็นปกติ เพื่อชดเชยเกลือที่เสียไปจากการคลอดบุตร (วรรณ ภูษะหาร. 2556 : สัมภาษณ์)

การอยู่ไฟเป็นการปฏิบัติต่อมารดาหลังคลอดของไทยที่ได้สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นวิถีโบราณของไทยแต่เดิมมา เป็นความรู้ที่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย สอนมาสืบทอดต่อกัน ความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษของเราได้สะสมกันมาโดยอาศัยความช่างสังเกต จดจำและช่วยเหลือกันมาช้านาน ช่วยให้การคลอดที่คลอดบุตรสมัยก่อนๆ ที่วงการแพทย์ยังไม่เจริญได้รอดตายมานับร้อยปีทีเดียว การคลอดลูกต้องคลอดกันเองที่บ้าน อย่างดีก็มีแค่หมอด่าแยมาช่วยกดมดลูกช่วยให้ลูกคลอดออกมา กับตัดสายสะดือทารกให้แค่นั้นเอง ไม่มียาแก้ปวดทุกชนิด ต้องคลอดกันโดยวิธีธรรมชาติแท้ๆ รายไหนที่คลอดไม่ได้ก็ต้องเสียชีวิตทั้งมารดาและทารก รายที่คลอดได้ช่องคลอดจะมีการฉีกขาดมาก เพราะไม่มีการตัดช่องคลอดให้กว้างเพื่อให้ศีรษะทารกผ่านได้สะดวก เด็กจะต้องใช้หัวดันจนปากช่องคลอดฉีกขาดกว้างพอ ศีรษะจึงออกมาได้ ร่างกายของมารดาหลังการคลอดบุตรจะมีความย่ำแย่ลง ยังมีน้ำหนักรับตัวมาก ผืนหนังท้องยังหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิพรรณคล้ำและรอยคราบดำหลายคนมีอาการสับสนร้อนสับสนหนาว และมีอาการหนาวสั่นด้วย นอนอยู่ไฟร้อนมากเหงื่อจะต้องออกมากเป็นธรรมดาเหงื่อเราเองจะเค็ม เพราะมีการขับเกลือในร่างกายออกมาในเหงื่อด้วย คนเราถ้าขาดเกลือไปมากๆ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียซึมลงจนหมดสติ และมีการชักเกร็งจนเสียชีวิตได้ ดังนั้น การได้อาหารเสริมที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็มก็ทำให้ร่างกายไม่ขาดเกลือและสามารถแข็งแรงเป็นปกติ ในขณะที่ใครดื่มน้ำไม่ยอมรับประทานอาหารตามที่ธรรมเนียมโบราณแนะนำไว้ ชาวบ้านถือว่า “ผิดผี” ผลก็คือ ชักเกร็ง ตาตั้งต้องหามส่งโรงพยาบาลกันเป็นแถว

ภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยโบราณ ที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ โดยจุดประสงค์เพื่อให้แม่หลังการคลอดบุตรแข็งแรงไม่เจ็บไม่ไข้ เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมากจะใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7-30 วัน เป็นการรักษาความสมดุลของธาตุทั้งสี่คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วย หลังคลอดบุตร สภาพคุณแม่ส่วนใหญ่ที่ผ่านการอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 - 10 เดือน และผ่านการคลอด ทุกคนจะมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ อีกทั้งภาวะจิตใจก็ยังไม่คงที่ มารดาหลังคลอดบุตรที่ไม่ได้รับการอยู่ไฟ จะเกิดอาการที่โบราณเรียกว่า สะบัดร้อน สะบัดหนาวคือ จะเกิดอาการหนาวสั่นได้ง่าย ถึงบางครั้งแม้อยู่ในอากาศเย็นก็กลับรู้สึกร้อนเหงื่อท่วมร่างกาย ที่สำคัญคือ อาการเหล่านั้นมักจะคงอยู่กับมารดาหลังคลอดไปตลอด



ปัจจุบันนี้ตามชนบทบ้านเรายังมีการอยู่ไฟอยู่ แต่สำหรับคนที่ไปคลอดกับแพทย์แผนปัจจุบันแพทย์ช่วยทำคลอดแล้วฉีดยาให้ และเย็บแผลให้เรียบร้อย บางคนไม่อยู่ไฟพบว่าน้ำหนักมาน้อยไม่พอลี้นลูก เมื่อคลอดบุตรแล้วกลับมาอยู่บ้าน มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลให้ได้มีการอยู่ไฟแบบโบราณ มารดาก็จะได้รับการฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงได้เร็ว ช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเมื่อหลังคลอด เช่น อ่อนเพลีย ภาวะซีดจาง ไม่มีน้ำหนักเลี่ยนลูก แผลบวม หน้าท้องโตไม่ยุบ ปวดเคล็ดตามตัว และน้ำคาวปลาออกมากและยังสีไม่จาง หมอตำแยแนะนำตามคำโบราณว่า ปกติมารดาหลังคลอดจะได้รับการอยู่ไฟนานประมาณ 7 - 30 วัน ถ้ามารดาที่คลอดลูกคนแรกให้อยู่ไฟ 3 สัปดาห์ หรือ 21 วัน ส่วนลูกคนรองลงมาอาจอยู่ 2 สัปดาห์ หรือ 14 วัน ถ้าลูกมีชีวิตก็อยู่ครบ ถ้าลูกเสียชีวิตก็ลดการอยู่ไฟลงมาเหลือ 7 - 14 วัน ขณะอยู่ไฟมารดาหลังคลอดจะดื่มน้ำร้อนเป็นยาต้มสมุนไพรมาให้ดื่ม 3 เวลา เช้า เที่ยง เย็น จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วและแข็งแรง แล้วให้อาบน้ำต้มสมุนไพรมาให้ด้วย จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงไม่เจ็บไม่ไข้ ส่วนญาติพี่น้องและสามีมารดาหลังคลอด ก็ไม่ให้ไปไหนไกลห่างบ้าน ห่างเรือนเมื่อมารดาใกล้คลอด ให้เตรียมหาไม้พิน หม้อต้มน้ำสำหรับทำคลอดและหม้อต้มน้ำอาบนำดื่ม เมื่อหลังคลอดได้อยู่ไฟ เตรียมอุปกรณ์ที่มารดาและลูกน้อยต้องได้ใช้ไว้อีก และยาสมุนไพรที่ต้องใช้ เมื่อทำคลอดเสร็จก็ต้องอยู่เฝ้าดูมารดาหลังคลอดมดลูกคืน (มดลูกแข็งตัว) และเอาลูกน้อยดูนมแม่ให้ได้ ดูแผลฉีกขาดที่ช่องคลอดล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำต้มผสมเกลือ ให้มารดานอนหลับสบายแล้ววันต่อไปก็กลับมาดูให้ใหม่จนมารดาฟื้นตัวแข็งแรงดี มารดาที่คลอดเองก็ประมาณ 3 - 7 วัน (บัว เทพกิจ. 2556 : สัมภาษณ์)

การอยู่ไฟแบบโบราณ มีด้วยกันหลายวิธีที่จะช่วยการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด คนโบราณเชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างน้ำหนัก อาการบวมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือหน้าท้องที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นทำให้หลังคลอดมีอาการปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณ สันหลัง หรือขา ที่เกิดจากการกดทับระหว่างตั้งครรภ์ได้ และผิวพรรณที่ดำคล้ำไป ดังนั้น คนโบราณจึงใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านฟื้นฟูร่างกายมารดาหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและกลับมาเป็นปกติโดยเร็วที่สุด ภรรยาที่บ้านเองมีลูกคนแรกก็อยู่ไฟ มีโอกาสได้อยู่ไฟลูกคนแรก 21 วัน แต่คนที่ 2 ไม่ได้อยู่ไฟ เพราะทำหมัน หมอเย็บไหมที่แผลหน้าท้องไว้แล้วไหมละลายแล้วแผลแยก การอยู่ไฟจะนอนบนแคร่ก่อไฟไว้ด้านข้าง ช่วงที่อยู่ไฟไม่ให้ใส่เสื้อให้นุ่งผ้าถุงผืนเดียว จากความเชื่อว่า ป้องกันผีปอบ ผีพราย ผีกระสือมาเอาชีวิตมารดาหลังคลอดและลูกน้อย จะมีการทำการป้องกันคือ เอาด้ายฝ้ายสายสิญจน์ศักดิ์สิทธิ์มาผูกคอ ขาและแขนไว้ เอาใบหนาดไปเสียบไว้ประตูบ้าน ใบหนาดมีกลิ่นเหม็นผีได้กลิ่นกลัวไม่เข้าใกล้ ก่อน อยู่ไฟ ต้องทำพิธีดับพิษไฟ โดยวงด้ายสายสิญจน์ปิดยันต์ 8 ทิศ เพื่อป้องกันผีมาหาของสด ของคาวกิน เนื่องจากได้กลิ่นสด ๆ ของเลือดน้ำคาวปลา และมาทำอันตรายได้ ใต้ถุนห้องที่มารดาอยู่ไฟจึงมีหมอนพาดวางเรียงสานทับไว้รอบหลุม ล้อมปากหลุม ปากท่อที่ถ่ายอะไรลงไป เวลานั่งให้นั่งเหยียดขาเข้าติดกัน ให้นั่งหนีบไว้เพื่อให้แผลชิดกัน ทำให้แผลติดกันและหายเร็ว ถ้านั่งถ่างขาจะทำให้แผลแยกง่าย แผลจะไม่ดีไม่หายเร็ว หรืออาจอักเสบได้ การรักษาแผลฉีกขาดช่องคลอดให้หายเร็วอีกวิธีหนึ่งคือ ให้มารดานั่งเกลือหลังอาบนำสมุนไพรในวันหลังคลอด เกลือจะทำให้แผลสะอาด ดับกลิ่นคาวฆ่าเชื้อโรคได้ ในฐานะพ่อบ้านก็ได้ไปทำงานนอกบ้านไกล ๆ จะอยู่คอยดูแลช่วยเหลือ โดยหาไม้เตรียมไว้ตั้งแต่ท้องแก่ใกล้คลอด คอยเติมพินในช่วงมารดาอยู่ไฟ พื้นที่ใช้ จะใช้ไม้จิก ไม้ฮ้างตากให้แห้งเป็นพิน คอยเติมน้ำต้มอาบและเติมน้ำต้มสมุนไพรในช่วงมารดาอยู่ไฟ เตรียมอาหาร



ซักผ้าถูผ้าอ้อม ในฐานะเป็นผู้ใหญ่บ้าน แม้แต่ยามลูกบ้านเจ็บไข้ได้ป่วย หรือมีคนอื่นคลอดลูก ก็ได้ไปดูแลช่วยเหลือ แนะนำ นำส่งโรงพยาบาล (คำทอง โมกครัตน์. 2556 : สัมภาษณ์) ร่างกายของมารดาหลังคลอดบุตรจะมีความย่ำแย่ลง น้ำหนักตัวมาก ผั่งหน้าท้องที่ยังหนามากกระดูกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลังปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และผิวมีรอยคราบดำ ยังคงมีอาการอยู่มากน้อยต่างกันไป หลายคนมีอาการสับร่อนสับตหนาวและมีอาการหนาวสั่นด้วย ภูมิปัญญาที่มีค่าสำคัญของคนไทยในสมัยโบราณ ใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7 - 30 วัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของมารดาหลังการคลอดบุตร และเป็นการปรับสมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกาย ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว คั้นความสดใส คั้นความงดงามและความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วย พ่อแม่มีประสบการณ์การอยู่ไฟ ก็ได้มาช่วยภรรยาหลังคลอดลูกได้อยู่ไฟ ภรรยาอยู่ไฟหลังคลอดลูกทั้ง 3 คน คนแรกอยู่นาน 14 วัน คนที่ 2 อยู่ไฟนาน 21 วัน และคนที่ 3 อยู่ไฟนาน 7 วัน คอยหาฟืนไม้มาไว้เติม ต้องเป็นไม้ที่ไม่แตก ไม้มีกลิ่น ไม้มีกลิ่นเหม็นฉุน ให้นอนอยู่ไฟบนแคร่เตี้ยๆ ก่อไว้ข้างตัวมารดา ในขณะที่อยู่ไฟต้องมีญาติคอยเฝ้าตลอด เพื่อความปลอดภัยจากไฟไหม้ ดูแลน้ำดื่มอาบและเติมน้ำดื่มต้มสมุนไพร ดูแลหาอาหารสำหรับมารดาหลังคลอด รับส่งหมอนพื้นบ้านมาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด และช่วยดูแลให้น้ำนมเลี้ยงลูก การอยู่ไฟเป็นวิธีโบราณของไทยแต่โบราณมา สมัยปู่ ย่า ตา ยาย ยังมีการอยู่ไฟแบบนอนบนไม้กระดานข้างกองไฟ นอนผิงไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดัง ร่วมอยู่ไฟกับมารดาบนกระดานไม้แผ่นเดียว จะอาบน้ำต้มร้อนสมุนไพร ต้มเฉพาะน้ำร้อนสมุนไพร งดอาหารแสลงบางประเภท กินข้าวกับเกลือ กับปลาเค็ม เพราะคนโบราณเชื่อว่า จะไปทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องเสียไปทางเหงื่อที่ไหลออกมาระหว่างการอยู่ไฟ ทำให้หายเหนื่อยหายเพลีย ภรรยามีลูกทั้ง 2 คน จะอยู่ไฟหลังคลอดท้องละ 14 และ 21 วัน และลูกสาวคลอดหลานก็ให้อยู่ไฟนาน 14 วัน มีหมอนแผ่นไทยอนามัยมา ทับหม้อเกลือและนวดตัวให้ลูกสาวด้วย ลูกสาวแข็งแรงฟื้นตัวไว มีน้ำนมมามาก (คำทอง ศรีฤตา. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 15 นางอรอุมา ภูทาทอง มารดาหลังคลอด บ้านไทยเจริญ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์



การอยู่ไฟและวิธีการอยู่ไฟ เป็นวิธีโบราณของไทยแต่โบราณมา สมัยปู่ย่า ตายาย หากมองย้อนไปในอดีต วิถีชีวิตของคนไทยในอดีตตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิตจะผูกพันอยู่กับพิธีกรรมต่างๆ มากมาย มีสถาบันครอบครัวเป็นตัวถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น จากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย มาสู่รุ่นลูก หลาน แม้แต่ปัจจุบันนี้ ก็ยังสามารถเห็นตัวอย่างได้จากการ ถ่ายทอดความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านในชุมชนต่างๆ การคลอดบุตรถือเป็นสิ่งที่เป็นมงคลกับครอบครัวที่มีอีกหนึ่งชีวิต มีพิธีกรรมต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้องทำให้การดูแลสตรีหลังการคลอดที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้มารดาที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณีในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอน วิธีการเข้มนวดและขัดเจียน ด้วยเหตุผลที่สำคัญแล้วการอยู่ไฟ ในมารดาหลังคลอดบุตร มีจุดประสงค์เพื่อให้มดลูกกลับเข้าสู่เร็วสุขภาพดี มีน้ำนมมาก ร่างกาย มารดาแข็งแรง รวมทั้งการอยู่ไฟสมัยก่อนยังกำหนดให้สามีคอยดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือให้ภรรยา ได้อยู่ไฟ มีส่วนร่วมในการคลายความเหนื่อยล้า เจ็บปวดและความวิตกกังวลในการเลี้ยงลูก

การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบคือ ไฟข้าง โดยก่อกองไฟอยู่ข้างตัวมารดา หลังคลอด และไฟแคร์ โดยมารดานอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์ เหมือนนอนบึ่งบนไฟ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้แบบแรกมากกว่า โดยจะมีสามี หรือญาติ คอยดูเรื่องฟืนไฟให้ โดยฟืนที่ใช้ จะต้องมาจากไม้แห้ง เช่น ไม้มะขาม ไม้ฮ้างตากให้แห้งเพราะไม่ทำให้ฟืนแตก และไม่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น เพราะถ้าเกิดควันไฟมารดาและลูกน้อยจะได้รับพิษได้ มารดาหลังจากคลอดบุตรจะต้องอยู่ในเรือนไฟ นาน 7 - 21 วัน และห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตัวมารดาปรับอุณหภูมิของ ร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้ ในขณะที่อยู่ไฟมารดาหลังคลอด จะต้องอาบน้ำต้ม และดื่มดื่มน้ำสมุนไพร เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ไม่เกิดอาการสับสนร้อนสับสนหนาว ส่วนแผล ช่องคลอดที่ฉีกขาดสมัยโบราณจะให้มารดานั่งเกลือ เพื่อรักษาแผลให้สะอาดและหายเร็วขึ้น อาหารที่ มารดาหลังคลอดทานได้ต้องระวังอาหารแสลงเพราะจะผิดกรรม จะให้มารดาให้กินข้าวกับเกลือ เพราะเชื่อว่าเมื่ออยู่ไฟร่างกายเสียเหงื่อมาก ทำให้เสียเกลือไปกับเหงื่อมากด้วย ทำให้มารดาไม่ค่อยมี แรง พอฟื้นตัวหลังคลอดได้ 3 - 5 วัน จะมีเจ้าหน้าที่อนามัยได้มาทาบหม้อเกลือและนวดตัวให้ มารดาหลังคลอดที่บ้านสลับกับให้ไปทำที่สถานอนามัย เพื่อให้หายจากอาการปวด เป็นการช่วยคลาย ไช้มนให้หุ่นมารดากลับมาเหมือนเดิม แข็งแรงขึ้นเร็ว ทำงานเลี้ยงลูกได้เร็วขึ้น หลังคลอดตัวเองมี โอกาสได้อยู่ไฟลูกคนแรก 21 วัน แต่คนที่ 2 ไม่ได้อยู่เพราะทำหมัน หลังคลอดอยู่ไฟแบบไฟข้าง นอนบนไม้กระดานข้างกองไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดัง รวมอยู่ไฟด้วย ทุก ๆ วัน จะ อาบน้ำร้อนสมุนไพรและดื่มเฉพาะน้ำอุ่นสมุนไพร งดอาหารแสลงบางประเภท เช่น พวกเนื้อสัตว์ ผักที่มีกลิ่นเหม็น คนโบราณให้กินข้าวกับเกลือเชื่อว่า จะไปทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องเสียไปทางเหงื่อ ที่ไหลออกมา มีสามีและญาติคอยดูแลช่วยเหลือตลอด ดูแลความปลอดภัย ช่วยเตรียมหาฟืนและเติม ฟืนไฟ หาอาหาร ดื่มน้ำต้มอาบและดื่ม ช่วยดูแลลูก และซักเสื้อผ้าให้ หมอตำแยมาเย็บดูแล คลำและกดมดลูกดูน้ำคาวปลาให้ทุกวันหลังคลอด และดูแลแผลช่องคลอดแล้วให้นั่งเกลือรักษาแผล นานประมาณ 7 วัน

ความเชื่อของคนโบราณเชื่อว่า เกลือจะทำให้แผลสะอาด ลดการปวดแผลและ ช่วยทำให้แผลหายเร็ว ภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนอีสาน มีมาแต่โบราณ มีกรรมวิธีปฏิบัติต่อกันมาทุกหมู่บ้าน วิธีในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น แต่ชาวบ้านทุกแห่งเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อนดื่มน้ำร้อน อาบน้ำร้อน โดยมีหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อดื่ม



และอาบในขณะอยู่ไฟ ทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดฟื้นตัวและแข็งแรงขึ้นเร็ว ทำให้รัดมดลูก (มดลูกหดตัว) มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องกระชับ และมีน้ำนมให้เลี้ยงลูก สมุนไพรที่ใช้ต้มและอาบ นิยมใช้แก่นมะขามต้มอาบ และใช้ต้นนมสาว เครื่องสำอางสมุนไพรแก่นมะเฟืองสับ ต้มสำหรับดื่มโดยมีความเชื่อว่าจะบำรุงนม บำรุงหัวใจ นมสาวบำรุงน้ำนม รักษาบาดแผลและแก้ของแสลง สางสุมบำรุงเลือด แก่นมะเฟืองขับเลือดเสีย บำรุงเลือด ทำให้เลือดลมดี ช่วงปี พ.ศ. 2504 ตอนภรรยาคลอดลูกคนแรก ให้ภรรยาดูไฟนาน 14 วัน อยู่แบบไฟแคร์ โดยให้มารดานอนบนไม้กระดาน ส่วนกองไฟอยู่ใต้แคร่ หมอพื้นบ้านจะทำพิธีผาบไฟ เป็นการป้องกันพิษของความร้อนไฟที่อยู่ไนไฟ ทำพิธีกินผีกินปอบเพื่อป้องกันไม่ให้ผีปอบมาทำร้ายแม่และลูกน้อย หรือเอาชีวิตมารดาและลูกน้อยไป การอยู่ไฟเป็นการที่มารดาหลังคลอดได้พักผ่อนเพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายมารดาแข็งแรงขึ้น ทำงานหนักได้ไม่ปวดเมื่อยต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้ (กุด วัฒนพงษ์. 2556 : สัมภาษณ์)

หลังการคลอดจะมีการอยู่ไฟ หรือเรียกว่า อยู่กรรม การอยู่ไฟ ชาวอีสานเชื่อว่าสามารถทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ หลังคลอดอยู่ไฟแบบ นอนบนไม้กระดานข้างกองไฟ นอนผิงไฟ บนกระดานไม้แผ่นเดียวทุกๆ วัน พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดัง ร่วมอยู่ไฟกับคุณแม่ซึ่งจะมีพิธีกรรมตามความเชื่อ ประกอบกับเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตให้กับแม่ลูกอ่อน (มารดาหลังคลอด) และญาติพี่น้อง มารดาที่อยู่ไฟ จะต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด มีข้อห้ามในการปฏิบัติมากมาย โดยเฉพาะเรื่องอาหาร คนอยู่ไฟถูกห้ามเรื่องอาหารแทบทุกชนิด งดอาหารแสลง เพราะกลัวจะกินอาหารที่เป็นของแสลงเข้าไป การห้ามกินของแสลงเรียกว่า “คะลำ” เช่น ห้ามกินนก กินหนูจะเรียกว่า “คะลำนกคะลำหนู” ให้กินข้าวกับเกลือที่คนโบราณเชื่อ จะอาบน้ำร้อน ต้มเฉพาะน้ำต้มสมุนไพร ลักษณะการอยู่ไฟ คือจะให้มารดาหลังคลอดนั่งที่สะแนน (ที่นั่งที่ทำขึ้นโดยเฉพาะมีลักษณะคล้ายแคร่) โดยจะมีคิงไฟ อยู่ข้างๆ เพื่อให้ความร้อนแก่แม่ลูกอ่อนที่อยู่ไฟ ระยะเวลาอยู่ไฟ 21 วัน มารดาหลังคลอดจะอาบน้ำอุ่นชำระร่างกาย แต่งกายโดยนุ่งผ้าถุงผืนเดียวใช้ผ้าพันอก หมอพื้นบ้านจะทำพิธีผาบไฟ เป็นพิธีป้องกันพิษไฟพิษความร้อน จะทำพิธีไล่ผีพรายผีปอบไปด้วย เข้านั่งในเรือกรรม คือ การนั่งบนสะแนน ซึ่งบริเวณที่ใช้ในการอยู่ไฟเรียกว่าเรือนกรรม เมื่อครบกำหนด 7 - 30 วัน จะออกไฟ คือออกจากอยู่ไฟ หมอพื้นบ้านก็จะทำพิธีเสียพิษไฟ คือ การทำพิธีถอนพิษไฟ และจะตัดหางใบตองกล้วยปัดผาหม้อกรรม (หม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้มและอาบขณะอยู่ไฟ) แล้วคว่ำหม้อเป็นสัญลักษณ์ถือว่าหม้อกรรม การอยู่กรรมได้สิ้นสุดลงแล้ว ขณะที่อยู่ไฟตั้งแต่วันที่ 2 ไป ผู้สูงอายุในบ้านก็จะมาดูแลวดตัวแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และทักหม้อเกลือให้มึนน้ำนมมามาก ที่อยู่ไฟเป็นประเพณีดูแลมารดาหลังคลอดที่มีมาแต่โบราณสมัยคุณทวด ปู่ ย่า ตา ยาย การอยู่ไฟนั้นเราเข้าใจกันว่าเป็นวิธีการดูแลมารดาหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยอ่อนล้าให้กลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนเข้าช่วย ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลัง และขา ที่เกิดจากการกดทับขณะตั้งครรภ์ คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามตัวในภายหลังได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการหนาวสะท้าน ที่เกิดจากการเสียเลือดและน้ำหลังคลอด มีอาการดีขึ้น ช่วยปรับสมดุลร่างกายในตัวคุณแม่ให้เข้าที่ และที่สำคัญช่วยให้มดลูกที่ขยายตัว หดตัว หรือเข้าอู่ได้เร็ว พร้อมกับช่วยให้ปากมดลูกปิดได้ดี ป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกหลังคลอด ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ลดการไหลย้อนกลับ จนนำไปสู่ภาวะเป็นพิษได้



การอยู่ไฟแบบดั้งเดิมในสมัยก่อนมี 2 แบบ คือ ไฟข้าง ก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง และไฟแคร่ คุณแม่นอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร่มีแผ่นสังกะสีรองทับอีกที วิธีนี้ดูเหมือนการปิ้งบนไฟ ซึ่งส่วนใหญ่ จะใช้แบบแรกมากกว่า โดยจะมีสามีหรือญาติคอยดูเรื่องไฟให้ เพราะมารดาจะต้องอยู่ในเรือนไฟ 7 - 21 วัน หลังจากคลอดลูก และห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตัวมารดาปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและไม่สบายได้ สำหรับในปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณที่ว่า อาจจะยังมีการอยู่ไฟกันบ้างในบางพื้นที่เท่านั้น จะยังพบในหมู่บ้านบางหมู่บ้านที่อยู่ไกลอนามัย หรือไกลโรงพยาบาลออกไป เพราะคนรุ่นใหม่จะไปคลอดที่สถานีนามัยและโรงพยาบาลกันเป็นส่วนมาก หลังคลอดก็ได้ฉีดยา มียามากินต่อที่บ้าน และถ้าคลอดเองก็ได้อบแผลฝีเย็บ สำหรับการดูแลมารดาหลังคลอดแบบพื้นบ้านดั้งเดิมในสถานบริการแพทย์แผนไทยของสถานีนามัยและโรงพยาบาล ก็มีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้สะดวกและง่ายขึ้น แต่ก็เพื่อให้มารดาหลังคลอดได้ฟื้นตัวแข็งแรงกลับมาให้เหมือนกันได้เร็วที่สุด สำหรับในชุมชนเมืองก็สามารถหาคอร์สในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ได้ตามโรงพยาบาล สปาสุขภาพทั่วไป หรือคลินิกแพทย์แผนไทยได้ แต่วิธีการการดูแลก็ได้มีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนไป เพื่อความเหมาะสมกับเวลาและความจำเป็นของผู้รับบริการแต่ละคน (อุษา ศรีสว่างวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 16 การอยู่ไฟในสมัยโบราณ

ภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนไทย จะมีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ในเมืองไทย มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว แม้แต่ตัวหมอเองพ่อก็เป็นคนสอนถ่ายทอดให้ ในจำนวนลูก 4 คน มีได้เรียนมาเพียงคนเดียว แต่วิธีการในการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟ อาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านบางแห่งเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อน ดื่มน้ำร้อนอาบน้ำร้อนเป็นการฟักฟื้นเพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานหนักได้ ไม่ปวดเมื่อยต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้ ไม่มีอาการหนาวสั่นเมื่อถูกลมฝน หลังคลอดไม่มีการเย็บปากแผลทางคลอด ดังนั้น การนอนบนที่แคบ ๆ ก็จะเป็นการบังคับให้นอนหลับขำนิ่งๆ ทำให้แผล ฉีกขาดติดกัน



ได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องเย็บให้เปลือกไหมละลาย ยาแก้อักเสบไม่ต้องพุดถึงไม่มีหрок ถ้าแผลหรือมดลูกเกิดอักเสบติดเชื้อขึ้นมาอีกอาจถึงตายได้ ก็จะมีการดูแลแผลโดยการนั่งเกลือรักษาแผล ทำให้แผลแห้งและหายได้ดี ไม่เจ็บไม่ปวดแผล การที่มีเตาไฟมาอยู่ข้าง ๆ เติง ทำให้อุณหภูมิในห้องร้อนอบอ้าวมาก ร้อนจนเชื้อโรคไม่สามารถเติบโตได้เพราะอุณหภูมิไม่เหมาะสม ก็เป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ไม่ต้องซื้อยาแพง ๆ มารักษา แต่ถ้ามารดาหลังคลอดไม่ได้อยู่ไฟแล้ว ถึงแม้ว่าช่วงแรกจะดูเหมือนไม่เป็นไร เชื่อว่าผลกระทบต่าง ๆ จะเกิด หรือปรากฏอาการให้เห็นเมื่ออายุมากขึ้น วิธีการ อยู่ไฟและการปฏิบัติขณะอยู่ไฟ ที่มีในสมัยเก่าที่เคยเห็นมีด้วยกันหลายวิธี คือ อยู่ไฟข้าง มีลักษณะมารดานอนแล้วก่ไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง เชื้อไฟที่ใช้เป็นไม้พินไม้ถ่านที่ตากแห้งแล้ว การนั่งถ่านเป็นการรบกวนจากการเผาสมุนไพร เป็นการกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำความสะอาดแผลฝีเย็บและช่องคลอด สมานแผลบรรเทาอาการเจ็บปวดแผล ลดการติดเชื้อ หลังคลอด สมุนไพรที่ใช้เพื่อสมานแผล บริเวณฝีเย็บ ได้แก่ ผิวมะกรูดว่านน้ำ ว่านนาคำ ไพล ขมิ้นอ้อย หมากร ชะลูด ขมิ้นผง และใบหนาด นำมาหั่นให้ละเอียดแล้วเอาไปตากแดด เวลาใช้ให้หีบ ทีละ 1 หยิบมือโรยบนเตาไฟขนาดเล็ก เพื่อให้เกิดควันลอยขึ้นรมกันของผู้ที่อยู่ไฟ

การเข้ากระโจม คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด มาต้มในกระโจมเพื่อให้ได้น้ำจากการต้ม ซึ่งจะต้องอยู่ในที่มืดชิดเพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง ก่อนเข้าให้เอวว่านนางคำ มาฝนหรือตำ คั้นเอาน้ำผสมกับเหล้าและการบูร ทาร่างกายของผู้ที่อยู่ไฟกระโจม มักทำด้วยซีเมนต์ ทำเป็นโครงเหมือนมุ้งประทุน เอาผ้าคลุมให้มืดชิด ต่อท่อจากหม้อต้มยาเข้าในกระโจม ตำรับยาที่ใช้ต้ม ประกอบด้วย เปลือกส้มโอ ใบส้มป่อยว่านน้ำ ตะไคร้ มะกรูด ผักบุงล่อม และเกลือ เป็นต้น เพื่อบำรุงผิว ป้องกันผ้าและน้ำเหลืองเสีย ใช้เวลาเข้ากระโจมนานประมาณครึ่งชั่วโมง การประคบสมุนไพร เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้แผลฝีเย็บแห้งดีและลดการอักเสบ ลดการคัดของเต้านมทั้งยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังคลอดบุตร 7 วัน สามารถประคบด้วยลูกประคบซึ่งมีตัวยาหลักคือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด ถ้าขมิ้นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม การบูร การประคบตัว ใช้ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย ใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำแล้วเคล้ากับเกลือ นำไปห่อทำเป็นมัด แล้วไปแช่น้ำต้มยาที่ใช้ในการเข้ากระโจมที่เหลืออยู่ ประคบตามตัวและเต้านม และนั่งทับลูกประคบ เพื่อลดอาการเจ็บปวดและคัดเต้านม ทำทุกวันจนกระทั่งออกไฟ บางคนก็จะมีการทำการทอดเตาไฟ เตรียมเตาสำหรับอยู่ไฟมารดาโดยนำต้นกล้วยที่ผ่าครึ่งวางบนแคร่แล้วเอาดินโรยก่อนจะจุดไฟ เรียกว่า "ทอดเตาไฟ" แล้วให้มารดาคลอดบุตรนอนด้านข้างเตา การย่างไฟ คือ นอนบนแคร่และนำเตาไฟ 2-3 เตา วางอยู่ใต้แคร่ ซึ่งจะพบได้ในแถบชนบทอีสาน ก่อนจะอยู่ไฟต้องมีการดับพิษไฟ ดยหม้อพื้นบ่นจะเคี้ยวข้าวสารกับเกลือ เสกคาถาแล้วเป่าพ่นลงที่ท้องของคลอดบุตรเพื่อป้องกันอันตรายจากความร้อนของการอยู่ไฟ เป็นการเสริมกำลังใจให้คลายอาการกลัวความร้อนลงได้บ้าง ก่อนขึ้นนอนบนแคร่ ต้องมีการ "เข้าชื่อ" ก่อน คือนอนตะแคงให้หมอต้าแยเหยียบสะโพก เพื่อให้กระดูกเชิงกรานที่คร่าจากการคลอดให้กลับเข้าที่ วิธีนี้จะช่วยป้องกันปัญหาของโครงสร้างกระดูกสันหลัง ที่จะผิดปกติตามมาในอนาคต และผู้อยู่ไฟต้องนุ่งเดี่ยวหรือผ้าถุง มีขมิ้นกับปูนแดงผสมเหล้า เอาสำลีขุบปิดสะดือ และทาท้อง หลัง ไข่เสมอ เพื่อดับพิษร้อนและรักษาร่างกาย การรมยา มีการใช้ยาโรยบนถ่านไฟสำหรับรมยา ป้องกันตาและตาอักเสบและมีน้ำโองหรือหนึ่งไว้ข้างเตา สำหรับต้กล้านาราดดับไฟเพื่อไม่ให้ความร้อนมากเกินไปและยังใช้น้ำนั้นดื่มได้ด้วย



อาหารของผู้ที่อยู่ไฟ จะกินข้าวกับปลาแห้งหรือกินข้าวกับเกลือ ปลาจะมีโปรตีนที่ย่อยง่าย รับประทานผัก บางวันมีแกงเลียงใส่ผักต่าง ๆ เพื่อเพิ่มน้ำมันแม่และอาหารที่มีบวบ ตำลึง หัวปลีเป็นการกินข้าวซ้อมมือผสมเกลือมีประโยชน์ คือ ชดเชยเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เพราะความร้อนขณะอยู่ไฟ หลีกเลียงอาหารที่เชื่อว่าจะทำให้แสลง เช่น อาหารที่ย่อยยากหรือควาจัด รสจัด อาหารหมักดอง เป็นต้น กินยาสมุนไพรตำรับแก้โลหิตเป็นพิษ จนกว่าจะออกไฟ และมดลูกเข้าอู่ การกล่อมมดลูก ในระหว่าง 3 - 7 วันหลังคลอด หมอตำแยหรือผู้ให้บริการการอยู่ไฟจะมา ผี้นท้องให้ทุกวัน คือ เอามือกดหรือดันตรงหัวเหน่า เพื่อชอนให้มดลูกเข้าอู่ แล้วคลึงที่หัวเหน่าให้ปากมดลูกหดเข้าที่เรียกว่า "การกล่อมมดลูก" ตอนกล่อมมดลูกจะมีน้ำคาวปลาทะลักออกมา ทำให้ผู้ที่อยู่ไฟรู้สึกสบาย การอยู่ไฟซึ่งคนไทยในสมัยโบราณนั้นปฏิบัติสืบทอดกันมา บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพา รุ่งลูกหลานปฏิบัติกันต่อ ๆ มา จะมีผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการสอนถ่ายทอดจริง ๆ มาช่วยดูแล ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือ หมอตำแยประจำหมู่บ้าน และหมอพื้นบ้านประจำหมู่บ้าน หมอตำแยจะรู้หมดว่ามีมารดาต้องแก้ไกล้คลอดอยู่บ้านไหน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามี ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด ได้เตรียมการในการจัดสถานที่ และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดาหลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษ สืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน ที่ให้กำเนิดลูกอย่างทุกข์ทรมานและเหนื่อยล้า ได้ฟื้นฟูสภาพ แข็งแรงขึ้นเพื่อเลี้ยงลูกน้อยให้แข็งแรงได้เหมือนกัน ถ้าเราฝ่าฝืนไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมไว้ หรือไม่ปฏิบัติตาม ก็จะได้รับความสะดวกสบายหลาย ๆ อย่าง สิ่งสำคัญคือ มารดาหลังคลอด และลูกน้อยเองก็จะเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานและถึงเสียชีวิตได้ การอยู่ไฟปกติจะมีการปฏิบัติกันในมารดา หลังคลอดบุตรทุกคนที่คลอดเอง โดยปกติคุณแม่ที่ตั้งครรภ์จะต้อง อุ่มท้องเป็นเวลาประมาณ 9 - 10 เดือนนั้น มีอะไรหลายอย่างในร่างกายของคุณแม่เปลี่ยนแปลงไป ยกตัวอย่าง เช่น มีน้ำหนักมากขึ้น กินอาหารมากขึ้น อาหารที่เหลือจากลูก ก็จะถูกเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน

โครงสร้างร่างกายเปลี่ยนเพื่อเตรียมการคลอด หน้าท้องจะขยายใหญ่ มารดาต้อง อุ่มน้ำหนักลูก ทำให้กล้ามเนื้อของหลัง ช่องท้อง ต้นขา ต้องเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้มีอาการปวด หลัง มารดาบางคนก็มีภาวะท้องผูก เป็นริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอดที่ขา ท้องลาย ขาบวม เป็นต้น ดังนั้น คนโบราณหรือ คนเฒ่า คนแก่ จึงหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านี้ด้วยการอยู่ไฟหรืออยู่เรือนไฟ การอยู่ไฟ มีอยู่หลายชนิด ตามแต่นิยมหรือ สะดวกกัน แต่ในสมัยก่อนจะนิยมให้ผู้คลอดอยู่บนกระดาน แผ่นใหญ่ ยกกระดานให้สูงขึ้นแล้วเสื่อนกองไฟเข้าใกล้ ๆ ทำให้ร่างกายพ้นจากความเหนียวร้อน ให้กลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลัง และขา คลายตัว ทำให้มารดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณสันหลัง หรือขา ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการหนาวสะท้าน ที่เกิดจากการเสียเลือด และน้ำหลังคลอด มีอาการดีขึ้น (สาย ภูวน์เสาร์. 2540 : สัมภาษณ์)





ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 17 หมอตำแยดูแลมารดาหลังคลอด ปี พ.ศ. 2503

ปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณได้เริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากการแพทย์สมัยใหม่เข้ามา มีบทบาทในการดูแลมารดาหลังคลอดมากขึ้น ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่ได้ใช้ และไม่มีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ในชนบทห่างไกล ตามต่างจังหวัดมากกว่า การดูแลมารดาหลังคลอดในปัจจุบันก็จะมีการประยุกต์ปรับเปลี่ยน ให้การอยู่ไฟสะดวกและง่ายขึ้น เหมาะสมกับสภาวะของมารดาหลังคลอดในปัจจุบัน โดยมีการให้บริการการดูแลมารดาหลังคลอด ในสถานบริการแพทย์แผนไทยของสถานอนามัยและโรงพยาบาลทุกแห่ง ก็เพื่อให้มารดาคลอดแข็งแรงขึ้นเร็ว ได้ฟื้นตัวกลับมาให้เหมือนเดิมได้เร็วที่สุด นอกจากนี้แล้วการบริการก็ได้ตอบสนองมารดาหลังคลอดที่มีสุขภาพที่ยังไม่แข็งแรง และไม่มีญาติที่จะคอยช่วยเหลือพาไปรับบริการที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาล ก็มีเจ้าหน้าที่จากสถานอนามัยมาดูแลถึงที่บ้านให้คำแนะนำ และบริการหลังคลอดเช่น ประคบอบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ และนวดตัวด้วยสมุนไพร ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย ก็ได้นำมาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดได้ สำหรับตัวเองในระยะหลังคลอดลูกคนที่ 1 จะมีหมอพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน และตายาย ดูแลให้ได้อยู่ไฟแบบไฟแคร์ มีแม่สามีและญาติผลัดเปลี่ยนกันคอยดูแล คอยเติมไม้ฟืนที่ใช้อยู่ไฟให้ตลอด รู้สึกร้อนแต่ก็สบายตัว ในขณะที่อยู่ไฟให้อาบ และต้มน้ำร้อนสมุนไพร มีแผ่นกั้นขาที่ช่องคลอดเล็กน้อย หมอพื้นบ้านบอกให้นอนหลับสบายไว้ซิดๆ และให้นั่งเกลือรักษาแผล ส่วนลูกคนที่ 2 ไม่มีโอกาสได้อยู่ไฟ แต่ใช้การอยู่ความร้อนแบบประยุกต์แทนการอยู่ไฟคือ การอบสมุนไพร ต้มและอาบน้ำร้อนต้มสมุนไพร ทับหม้อเกลือและนวดตัวโดยได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สถานอนามัย

สมัยก่อนมารดาหลังคลอดทุกคนได้มีการอยู่ไฟ อาบน้ำต้มและต้มน้ำต้มสมุนไพร จะให้อยู่ไฟนาน 7-21 วัน บางคนอยู่เป็นเดือน มีคนในครอบครัวช่วยดูแลทุกอย่างให้ตลอดเวลา อาหารที่รับประทานให้กะล่ำอาหารแสดเพราะจะผิดกรรม ให้รับประทานข้าวกับปลาแห้ง ปลาเค็ม ข้าวกับเกลือ แกงปลาใส่หัวปลี แกงผักตำลึง แต่ต่อมาช่วงหลังได้มีการส่งเสริมการอยู่ไฟ ด้วยแพทย์แผนไทยประยุกต์กันมากขึ้น เช่น การนวดประคบ การเข้ากระโจม อาบน้ำอุ่น หรือการทับหม้อเกลือ สำหรับมารดาท่านใด สนใจที่จะอยู่ไฟตามสถานอนามัยและโรงพยาบาลต่างๆ ก็สามารถไปใช้บริการได้สะดวกขึ้น ปัจจุบันเริ่มมีการส่งเสริมในเรื่องการดูแลมารดาหลังคลอด โดยจัดไว้ในงานแพทย์



แผนไทย นอกจากนี้ยังมีศูนย์สุขภาพต่างๆ สปาสุขภาพ คลินิกแพทย์แผนไทย ที่จะเปิดบริการดูแลมารดาหลังคลอดด้วย ส่วนใหญ่จะจัดเป็นระยะตั้งแต่ 3 - 10 วัน จะเน้นในเรื่องความสวยความงามเป็นหลัก ซึ่งไม่เหมือนสมัยโบราณ จะเน้นในเรื่องฟื้นฟูสุขภาพมารดาเป็นหลัก เช่น ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส วิธีที่สามารถทำเองได้ง่าย ๆ คือ อาบน้ำอุ่นที่บ้าน ซึ่งบางบ้านอาจใช้สมุนไพร เช่น ตะไคร้ หรือมะกรูด ผสมอาบเพื่อสุขภาพ

การอยู่ไฟ คือ การปฏิบัติตัวหลังคลอดของสตรีไทยที่ได้สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นวิถีโบราณของไทยแต่เดิมมา ผู้สูงวัยต่างสอนให้มารดาที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมากรวมทั้งได้รับการอยู่ไฟ ดูแลเลี้ยงลูกให้นมลูกได้เพียงพอในขณะอยู่ไฟ สมัยก่อนยังให้สามี ญาติพี่น้อง คอยดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือให้มารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟ ซึ่งเป็นการมีส่วนร่วมในการคลายความเหนื่อยล้า เจ็บปวด และลดความวิตกกังวลในการเลี้ยงลูก มีความเชื่อว่าถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ก็จะทำให้มารดาหลังคลอดแข็งแรงเป็นปกติได้โดยเร็ว ไม่มีอันตราย แต่ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องสมัยก่อนเรียกว่า“ผิดผี”ก็อาจเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ บางครั้งอาจถึงตาย หมอตำแย ผู้เฒ่า ผู้แก่ในหมู่บ้าน และบรรพบุรุษจะดูแลให้ได้อยู่ไฟแบบไฟแคร์ โดยให้นอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟพินอยู่ใต้แคร์ เมื่อภรรยาคลอดลูก สามีก็ไม่ได้ไปทำงานไหนไกล คอยให้ช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆ มีหน้าที่เตรียมหาฟืนตากแดดให้แห้ง ไว้ให้ภรรยาอยู่ไฟเก็บเตรียมไว้ตั้งแต่ตอนท้องแก่ใกล้ๆ คลอด คอยเติมน้ำต้มอาบและน้ำต้มดื่มขณะอยู่ไฟ เตรียมหาสมุนไพรที่ใช้ในการอยู่ไฟไว้ให้ หาอาหารให้ภรรยารับประทานตามหมอบ้านบอก ต้องคอยระวังอาหารแสลง ให้รับประทานเป็นแห่งๆ ถ้าเป็นอาหารน้ำก็จะเป็นแกงปลาใส่หัวปลี แกงผักต่างๆ ดูแลซักเสื้อผ้าให้ทั้งมารดาและลูก ผลัดเปลี่ยนคอยระวังอันตรายจากฟืนไฟ (สงบ ภูทาทอง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 18 การเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์การอยู่ไฟ จังหวัดกาฬสินธุ์

ประเพณีอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดบุตรมีมาแต่โบราณ ต้องให้มารดาที่คลอดบุตรอยู่ไฟทุกๆ คน ทำให้ร่างกายพ้นจากความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ทำให้มดลูกเข้าอู่ มีน้ำนมให้ลูกกิน ให้สภาพร่างกายมารดากลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนจากการอยู่ไฟเข้าช่วย



วิธีการอยู่ไฟที่นิยมใช้กันมากก็คือ อยู่ไฟแบบนอนแคร่ มารดาหลังคลอดจะถูกจัดให้นอนบนแคร่แคบๆ หรือไม้กระดานเพียงแผ่นเดียว เรียกว่า แทะพลิกตัวไม่ได้เลย ต้องนอนนิ่งๆ ไม่อย่างนั้นตกจากที่นอนแน่ๆ ข้างๆ ที่นอนก็จะมีการสูมกองไฟ หรือใช้เตาถ่านมาวางให้เกิดความร้อนตลอดเวลาและให้รับประทานอาหารได้แต่ของเค็มๆ เช่น ข้าวคลุกเกลือ หรือปลาเค็ม มารดาหลังคลอดทุกคน จะต้องเข้าเรือนไฟ ที่สร้างเป็นกระท่อมหลังคามุงจาก โดยเข้าไปนอนผิงไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระด้งไว้ ร่วมอยู่ไฟกับมารดา บนกระดานไม้แผ่นเดียวทุกๆ วัน จะอาบน้ำร้อน ต้มเฉพาะน้ำอุ่นสมุนไพร งดอาหารแสลงบางประเภท เช่นอาหารพวกมีเนื้อสัตว์ ให้รับประทานข้าวกับเกลือ เพราะคนโบราณเชื่อว่า จะไปทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องสูญเสียไปทางเหงื่อที่ไหลออกมาระหว่างการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบคือ ไฟข้างโดยก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้องมารดาหลังคลอด และไฟแคร่ โดยให้มารดาหลังคลอดนอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร่ มีแผ่นสังกะสีรองไม้พื้นหรือไม้ถ่าน ภรรยาเองก็ใช้วิธีอยู่ไฟแบบอยู่ไฟแบบไฟแคร่ คนที่เป็นสามีหรือญาติคอยดูเรื่องฟืนไฟเพราะมารดาหลังคลอดจะต้องอยู่ในเรือนไฟถึง 14 วัน และห้ามออกจากเรือนไฟโดยเด็ดขาดเพราะจะทำให้ตัวมารดาปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และไม่สบายได้

การอยู่ไฟนับว่าเป็นภูมิปัญญาความคิดที่ชาญฉลาดของบรรพบุรุษมาแต่โบราณ สมัยรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย เรา เกิดมาทันจำความได้ ก็เห็นมีการอยู่ไฟของคนไทยแล้ว เป็นวิธีปฏิบัติให้กับมารดา หลังคลอดบุตรใหม่ๆ มีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกภูมิภาคของเมืองไทย โดยเฉพาะในภาคอีสาน แต่รายละเอียดในการปฏิบัติอาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่นเพราะชาวบ้านมีความเชื่อว่า การอยู่ไฟในที่ร้อน ต้มน้ำร้อนและอาบน้ำร้อน เป็นการพักผ่อนเพื่อปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย ไม่ให้ได้รับอันตรายหรือผลกระทบ สะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายมารดาหลังคลอดแข็งแรง ทำงานหนักได้ไม่ปวดเมื่อย ต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้ ไม่มีอาการหนาวสะท้านเมื่อถูกลมฝน โดยเชื่อว่าผลกระทบต่างๆ อาจเกิดทันทีหรือปรากฏอาการให้เห็นเมื่ออายุมากขึ้น ดังนั้นการอยู่ไฟ จึงเป็นการใช้ความร้อนที่ได้จากการสูมไฟจากไม้ฟืน ซึ่งเป็นไม้ที่ตากให้แห้งจริงๆ เตรียมไว้สำหรับให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟโดยเฉพาะ เพราะจะไม่เกิดควันไฟเป็นพิษ ไม่ส่งกลิ่นเหม็นขณะมารดาอยู่ไฟ ซึ่งจะจุดไว้ใต้ถุนตรงด้านล่างที่มารดานอนอยู่ไฟข้างๆ เสาเรือนอาศัยจะขุดหลุมฝังรอกกลบดินให้แน่น ปากหลุมคลุมด้วยหนามเล็บเหยี่ยว ล้อมด้วยด่างหรือตาข่าย เป็นการป้องกันผีปอบหรือทมะบ สมัยก่อนมาเอาไปกิน ยังกำหนดให้สามีคอยดูแล เอาใจใส่ช่วยเหลือให้ภรรยาได้อยู่ไฟ ได้มีส่วนร่วมในการคลายความเหนื่อยล้าเจ็บปวดและความวิตกกังวลในการเลี้ยงลูก

ภูมิปัญญาไทยเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนไทยยังมีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกหมู่บ้าน และในปัจจุบันก็ยังมียุคพื้นๆ ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านได้สืบทอดต่อกันมา ภรรยาที่บ้านเองคลอดลูก 2 คน คนแรกก็ได้อยู่ไฟนาน 14 วัน อยู่แบบไฟข้าง จะก่อไฟฟืนกองอยู่ใกล้ๆ กับมารดาที่นอนอยู่ไฟ มีลูกน้อยอยู่ในกระด้งอยู่ใกล้ๆ ข้างตัวแม่ที่นอนอยู่ไฟ ญาติ และสามีคอยดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือให้ภรรยาได้อยู่ไฟ รับภาระเป็นธุระในการดูแลความปลอดภัยและความเรียบร้อยขณะมารดาหลังคลอดอยู่ไฟ จัดหาเตรียมไม้ฟืนเติมไฟให้มีความร้อนอยู่ตลอด หหาอาหารเติมน้ำต้มอาบน้ำต้มดื่มสมุนไพร ไปรับหมอด่าแย้ ผู้เฒ่าผู้แก่ มานวดคลายเคล็ดขัดยอกให้มารดาหลังคลอด ดูแลแผลช่องคลอด และทับหม้อเกลือ และนวดตัวด้วยสมุนไพรต่าง ๆ จะเห็นได้ว่าทำท่าต่องานมานานหลายชั่วอายุคน



ปัจจุบันนี้การะับผิดชอบในการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ด้วยพฤติกรรมการทำงานและความเป็นอยู่ที่ทั้งชายและหญิงต้องทำงานนอกบ้าน อย่างไรก็ตามภูมิปัญญาการอยู่ไฟที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีค่าและเป็นประโยชน์ ยังคงเห็นประโยชน์และมีความต้องการการได้รับการดูแลอยู่ไฟอยู่ ก็ได้ถูกปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม ตามสภาพและเวลา เพื่อให้สามารถได้รับการตอบสนองในการได้รับการดูแลหลังคลอด เกิดประโยชน์จากการปฏิบัติ และเพื่อให้มารดาหลังคลอดและผู้ดูแลในครอบครัวสามารถปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ในการดำรงชีพยังคงความสมบูรณ์และไม่เกิดปัญหาตามมา ต่อมาปี พ.ศ. 2520 การอยู่ไฟค่อนข้างมีความแตกต่างไปจากสมัยก่อน โดยเฉพาะในเรื่องของกระบวนการ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิม ก็คือแนวคิดและวัตถุประสงค์ในการอยู่ไฟ นั่นก็คือ เพื่อดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ทั้งการรักษา ป้องกัน ฟันฟู และส่งเสริมสุขภาพ แถมยังได้ประโยชน์ในเรื่องความงามอีกด้วย เพราะช่วงตั้งครรภ์ทุกส่วนในร่างกายของมารดาจะขยาย การอยู่ไฟจะช่วยให้ส่วนต่าง ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ช่วยขับของเสียที่คั่งค้างภายในร่างกายหลังคลอด หน้าท้องจะยุบ อาการบวมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหายไป ช่วยรักษาแผลฝีเย็บให้หายเร็วขึ้น ป้องกันการติดเชื้อ และยังช่วยปรับระดับความร้อน ความเย็นภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งในระยะยาวจะช่วยในเรื่องของอาการหนาวสั่น โดยไม่ทราบสาเหตุ



ภาพประกอบ 19 สมุนไพรใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด พร้อมดอกไม้ธูปเทียนตามความเชื่อ

สรุป การอยู่ไฟของกลุ่มประชากร อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งการอยู่ไฟหลังคลอดมีมาแต่โบราณ โดยยึดความเชื่อในสมัยโบราณ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันต่อมาจากรุ่นสู่รุ่น มีผลทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณเริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากการแพทย์สมัยใหม่เข้ามาแทนที่ และมารดาหลังคลอดเป็นคนรุ่นใหม่ ยังมีความต้องการการดูแลสุขภาพหลังคลอดของตนเอง แต่ก็มีความต้องการความสะดวก และรวดเร็ว ดังนั้น วิธีปฏิบัติในการอยู่ไฟแบบสมัยใหม่จึงถูกบูรณาการปรับเปลี่ยนมา ดูแลและตอบสนองความต้องการของมารดาหลังคลอดยุคใหม่ได้เป็นอย่างดี



2. การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือ หรือการประคบหน้าท้องด้วยใบพลับพลึงสดและนาบหม้อเกลือ ที่ผสมผสานการนวดเข้าตะเกียบเข้าด้วยกัน โดยใช้ความร้อนที่พอเหมาะของหม้อเกลือ รวมถึงสมุนไพรทาน้ำร้อนที่ส่งผลให้เกิดการเสริมฤทธิ์ทางยา ช่วยขับน้ำคาวปลา ขับของเสีย กระตุ้นมดลูก ให้เข้าที่ กระชับผนังหน้าท้องรวมถึงสะโพกและต้นขา ข้อควรระวังในการทักหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอุ้งก่อน เพราะจะทำให้เลือดมารดาออกมาก หรือตกเลือดได้ จะทำเมื่อหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ มารดาหลังคลอดไม่ควรที่จะทำการทักหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ หรือเกิดอุบัติเหตุจากหม้อเกลือลื่นหลุดมือก็ทำให้มาโดนตามผิวหนังบริเวณร่างกายเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งตรงนี้ควรที่จะระมัดระวังให้มาก ณ เวลานี้สภาพความเป็นอยู่คนไทยในปัจจุบันจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีมารดาหลังคลอดทั้งในเมืองและชนบท เลือกใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่า สุขภาพมารดาหลังคลอดแข็งแรงขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากการทักหม้อเกลือแล้ว ก็ยังพบมารดาหลังคลอดบางคนผู้สูงอายุได้ใช้นาบอิฐควงคู่ไปด้วย การนาบอิฐหรือการประคบอิฐด้วยใบพลับพลึงสด ช่วยชำระระดูเกิดจាំเลือดแห้ง กรังติดกระดูกสันหลัง เรียกว่า โลหิตระดูกรัง หรือชำระโลหิตเน่าเสีย ทำให้ไม่เกิดอาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว และยังช่วยลดอาการปวดหลัง มีการนำเอาสมุนไพรที่สรรพคุณทางยาที่ใช้สมานแผล มาโรยบนอิฐร้อนทำให้สมุนไพรเกิดควันอุ่น ๆ มากะทบบริเวณแผลฝีเย็บช่วยสมานแผล ทำให้แผลฝีเย็บแห้งสนิทเร็วยิ่งขึ้น อุปกรณ์สำหรับการนาบอิฐประกอบด้วย อิฐมอญ ใบพลับพลึง สมุนไพรเกลือเม็ด และยังมีภาชนะสำหรับนึ่งถ่าน สำหรับคุณแม่มือใหม่คลอดธรรมชาติทำควงคู่ไปด้วย โดยให้มารดาหลังคลอดนั่งบนตั่ง แล้วมีเตาถ่านที่มีความร้อนพอดีอยู่ด้านล่าง ลักษณะเหมือนการนึ่งขางไผ่ร้อน ๆ ด้วยความฉลาดของคนโบราณ ที่คิดค้นการใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมชาติ ร่วมกับการใช้สมุนไพรที่เป็นยา มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ช่วยทำให้สุขภาพมารดาแข็งแรงขึ้นเร็ว และมีน้ำนมเลี้ยงลูกมากพอ คือ การทักหม้อเกลือ ในช่วงมารดาหลังคลอดอยู่ไฟ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดิน ตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อูมขุมชนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมชน ทำให้มารดาหลังคลอดมีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี รัดมดลูกให้เข้าอุ้งเร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่ขยายกว้างให้กลับ เข้าที่ อีกทั้งการคลึงหม้อเกลือตามร่างกาย ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย

สมัยโบราณจะทำการทักหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้ การทักหม้อเกลือ ได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะในมารดาหลังคลอด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ทำให้ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนไข้เมื่อยด้วย สำหรับมารดาหลังคลอดเองปกติ ไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัด สามารถทำการทักหม้อเกลือได้หลังคลอด 12 วัน ถ้าผ่าตัดคลอดบุตร ต้องรอให้ครบเดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประคบหม้อเกลือที่ท้องได้ ซึ่งการทักหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนัง



ใหม่ได้ ระวังก่อนนำหม้อเกลือไปทับ หรือนาบท้องต้องทดสอบความร้อนกับท้องแขนก่อนทุกครั้ง ระวังการทับหม้อเกลือบริเวณใต้อก ถ้าทำแรงอาจทำให้เกิดอาการจุกแน่น หายใจลำบากได้ ห้ามทำ ขณะที่มารดามีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ควรทำช่วงเวลาเช้าจะได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด ทำในระยะ เวลา 3 - 7 วัน หรือ 3 - 15 วัน ติดต่อกัน อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบด้วย ผ้าสีเหลี่ยมห่อหม้อเกลือ ได้ เตรียมไว้ 2 ผืน หม้อตะนุ่นหรือหม้อดินไว้ใส่เกลือ เตรียมไว้ประมาณ 3 - 4 ใบ เตาถ่าน ขนาดให้พอดีกับหม้อเกลือ เกล็ดเกลือใส่ในหม้อตะนุ่น นำหม้อเกลือตั้งไฟสุกๆ ประมาณ 15 นาที เตรียมถ้วยสมุนไพรที่นำมาใช้ เช่น ไพลสด ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก การบูร ใบพลับพลึง และใบ ละหุ่ง วิธีทำคือ เอาว่านนางคำ และว่านชักมดลูก ผสมการบรวางลงไปบนผ้า ไพลที่ใช้ไม่ต้องปอก เปลือกกลางไพลให้สะอาดวางลง นำใบพลับพลึงมากางใบออก เอาด้านหน้าใบ 2 ใบ วางตั้งฉากกัน วางหม้อเกลือทับ ใบพลับพลึง ห่อผ้ามัดปลายให้แน่น วิธีการทับหม้อเกลือ จัดท่ามารดาหลังคลอด นอนหงาย โกยท้องแล้วจึงนำหม้อเกลือวางท่ามุมกับส่วนที่จะทับหม้อเกลือหมุนวนไปรอบ ๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวหน้า แล้วหมุนทำใหม่ 5 - 6 รอบ ข้อควรระวัง หม้อต้องไม่ ร้อนเกินไปเพราะผ้าอาจไหม้ และผิวหนังมารดาไหม้พองได้ บริเวณใต้อกห้ามวางแรง ๆ เพราะจะทำให้จุกแน่น หายใจลำบาก

ก่อนทำการทับหม้อเกลือให้มารดาหลังคลอด ต้องโกยไล่ไส้ก่อนทำทุกครั้งเพื่อไม่ให้ไส้พอง การแก้อาการเข้าตะเกียบของมารดาหลังคลอด ก็สามารถใช้การทับหม้อเกลือช่วยได้ โดยเอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณช่องกลัมนื้อขา ด้านนอก ด้านในบนร่องกลัมนื้อ กดไล่ ขึ้น - บนต้นขา จัดท่าให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาได้ในได้ ทับในลักษณะ กด - ยก กด-ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้การเหน็บขาได้ ทำจนหม้ออุ่นแล้วเปลี่ยนหม้อเกลือใหม่ หลังคลอดมารดาจะมีอาการปวดหลังมาก จัดท่าให้นอนตะแคง ให้ใช้หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วง กระเบนเหน็บ ใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อกดทับเอวด้านข้างกดทับหมุนไปมา หลายครั้งๆ กดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง แล้วจัดท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาได้ก้น ในการทับหม้อเกลือ มีข้อห้ามที่ไม่ควรทำดังต่อไปนี้ ผู้ป่วยมีไข้ หลังกินอาหาร มดลูกยังไม่เข้าอุ มรดาผ่าตัดคลอดบุตร ถ้าจะทับหม้อเกลือต้องรอถึง 45 วัน มักทำร่วมกับการประคบอิฐ ซึ่งเป็นการดึงน้ำที่สะสมจากร่างกายให้ระเหยออกมา โดยการผ่านความร้อนจากอิฐ เพื่อช่วยให้น้ำคาวปลา เดินสะดวก ลดอาการอักเสบของมดลูก และลดอาการบวมหน้า อีกทั้งยังช่วยเสริมในส่วนที่เป็น แนวนระนาบ ที่การทับหม้อเกลือเข้าไปไม่ถึง เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้ระบายน้ำส่วนเกินออกมา จะเป็นการช่วยลดอาการบวมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (บัว เทพกิจ. 2556 : สัมภาษณ์)

ต้องเตรียมหม้อเกลือ จำนวน 2 หม้อ ตั้งไฟให้มีความร้อนจนกระทั่งได้ยินเสียง เกลือแตก จากนั้นนำมาห่อด้วยผ้าด้ายดิบโดยรองสมุนไพรไว้ด้านล่าง ขั้นตอนที่สองให้มารดา หลังคลอดอยู่ในท่านอนคว่ำ แล้วทับหม้อเกลือบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลังตามลำดับ ขั้นตอนที่สามให้มารดาหลังคลอดเปลี่ยนเป็นท่านอนหงาย แล้วทับหม้อเกลือบริเวณต้นขาด้านหน้าและ ด้านข้างซึ่งเป็นแนวเดียวกับตะเข็บกางเกง ขั้นตอนที่สี่เมื่อความร้อนจากหม้อเกลือคลายตัวลง จึงนำมานาบที่บริเวณท้อง โดยต้องทำการนวดท้อง หรือที่เรียกว่าโกยท้องมารดา เพื่อเป็นการกระตุ้น อวัยวะในช่องท้อง ให้พร้อมสำหรับรับน้ำนมและความร้อนจากหม้อเกลือเสียก่อน หลังจากนั้น ให้กดแซ่ไว้หนึ่ง ๆ ที่ตำแหน่งของมดลูกนาน 30 วินาที แล้วคลายออกเป็นระยะ ๆ บริเวณที่ผู้ทำการ ทับหม้อเกลือจะต้องระวัง ได้แก่ ปุ่มกระดูกต่าง ๆ เช่น ลิ้นปี่ ชายโครง กระดูกเชิงกราน



กระดุกสะโพก หัวเหน่า กระดุกสันหลัง เป็นต้น เพราะอาจเกิดการปวดข้อระบบได้ง่าย และห้ามทับหม้อเกลือในสตรีมีครรภ์ หรือในกรณีที่มีการปวดท้องรุนแรง มีไข้ห้ามทำเด็ดขาด กรณีที่สงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรือมีการอักเสบ หลังจากทับหม้อเกลือเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที เพราะอาจทำให้มีอาการหน้ามืดได้ สมัยโบราณจะทำการทับหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้ การทับหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะในมารดาหลังคลอดเท่านั้น สำหรับมารดาหลังคลอดปกติไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัด สามารถทำการทับหม้อเกลือได้หลังคลอด 12 วัน ถ้าผ่าตัด ท้องคลอดต้องรอให้ครบเดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประคบ แต่ถ้าในสมัยนี้เค้าเรียกกันว่า การอยู่ไฟหลังคลอดและมีการทับหม้อเกลือ จะทำให้มีผิวพรรณงดงาม การทับหม้อเกลือ ประโยชน์จะได้จากตัวยาสุมไพร ความร้อนจากหม้อเกลือและการกด ทำให้มดลูกหดรัดตัวได้ดีมดลูกเข้าอู่ได้เร็ว น้ำคาวปลาไหลได้ดี ความร้อนจะกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญไขมันหน้าท้อง และช่วยให้หน้าท้องยุบได้ (วันเพ็ญ เทพกิจ. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 20 หม้อเกลือที่เตรียมตั้งไฟไว้เพื่อใช้รักษาด้วยการทับหม้อเกลือ

การทับหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อ ๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ อดีตในสมัยโบราณจะทำการทับหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือหรือการนวดหม้อเกลือ จะทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและ หน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก ช่วยให้น้ำนมเลี้ยงลูกได้เพียงพอ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบด้วย ผ้าปูสีเหลี่ยม 1 ผืน หม้อเทนน เตรียมไว้ 4 ใบ เตาถ่าน ขนาดให้พอดีกับหม้อ เกล็ดเกลือ เติมน้ำในหม้อเทนน ตั้งไฟสุกๆ ประมาณ 15 นาที ตัวยาสุมไพร เช่น ไพลสด 1 ส่วน ว่านนางคำ ½ ส่วน ว่านชักมดลูก ½ ส่วน การบูร พอประมาณ ใบพลับพลึง และใบละหุ่ง ต้องล้างไฟให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก ว่านนางคำและว่านชักมดลูกผสมการบูรลงไป นำใบพลับพลึงมากางใบออก เอาด้านหน้าวางบนไพล 2 ใบ ตั้งฉากกัน



วางหม้อเกลือทับใบพลับพลึง ห่อผ้ามัดให้แน่น วิธีทับหม้อเกลือ จัดทำมารดาหลังคลอดนอนหงาย ให้โกยท้องก่อน ต้องโกยไล่ไส้ก่อนทำทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ไส้พอง แล้วจึงนำเอามุมหม้อเกลือวางหมุนไปรอบๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวเหน่า แล้วหมุนทำใหม่ 5-6 รอบ ข้อควรระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป จากนั้นใช้ผ้าห่อแล้วนำมาประคบตามหน้าท้อง แขน ขาน่อง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อย ๆ ปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่องและคุณสมบัติของสมุนไพร ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพทำให้รู้สึกสดชื่น สบายตัวลดอาการปวดได้เป็นอย่างดี ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี น้ำนมมารดามากพอให้ลูกได้ดูดกิน

การนวดหรือทับหม้อเกลือทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ ควรเติมตัวยาสุมไพรเพิ่มให้พอดี ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำ การทับหม้อเกลือหลังคลอดลูกนั้น บางสูตรใส่เกลือลงในหม้อตาลที่มีฝาปิด ตั้งไฟเผาจนร้อนจัดให้เกลือในหม้อตาลมีเสียงปะทุ จึงยกหม้อเกลือวางบนใบพลับพลึง แล้วเอาผ้าห่มหม้อเกลือที่รองด้วยใบพลับพลึง นำไปนวดบริเวณหัวเหน่า ทำวันละ 2 ครั้งตอนเช้ามืดและตอนบ่าย ทำอย่างน้อย 3 - 5 วัน ติดต่อกัน จะได้ผลดีมาก ช่วยแก้อาการเข้าตะกียบเอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณช่องกล้ามเนื้อขาด้านนอก กดไล่ ขึ้น - บน ต้นขา บนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านใน เสร็จแล้วจับตามดูผู้ป่วยให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาด้านในได้ ในลักษณะกด - ยก กด - ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้เหน็บชาได้ ข้อควรระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป เพราะผ้าอาจไหม้ได้ บริเวณใดที่ห้ามวางแรง เพราะจะทำให้จุกแน่นได้ ไม่ควรทำในผู้ป่วยมีไข้ หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ มดลูกต้องเข้าอุ้งก่อน มารดาผ่าตัดคลอด ในการทับหม้อเกลือช่วงที่หมอมารทำให้มารดาหลังคลอด ญาติพี่น้องรวมทั้งสามีก็มาช่วยกันดูแล สามีมีหน้าที่คอยช่วยก่อไฟและหาอุปกรณ์มาให้ แม่ของมารดาหลังคลอดมาจัดทำและช่วยทับหม้อเกลือ ญาติ ๆ ก็มานั่งอยู่ ใกล้ ๆ ดูแลลูกน้อยไว้ และให้กำลังใจมารดาอยู่ข้าง ๆ ตอนที่มารดาตั้งครรภ์โครงสร้างร่างกายมีการขยายมากขึ้นโดยเฉพาะมดลูก หลังคลอดนอกจากจะมีการอยู่ไฟแล้ว ยังมีการทับหม้อเกลือกับการใช้สมุนไพรหลังคลอด จะทำให้มารดาหลังคลอดมีหุ่นดี เดิมมีการนั่งถ่าน ใช้สมุนไพรโรยที่ถ่านให้เกิดควัน แล้วนั่งคร่อมเตารวม ทำให้แผลฝีเย็บแห้งหายเร็ว และทำให้ช่องคลอดกระชับ สำหรับการใช้อยาสุมไพรบำรุงธาตุขับน้ำคาวปลาและบำรุงน้ำนมในข้อนี้ แพทย์แผนปัจจุบันไม่เห็นด้วย เพราะเชื่อว่ายาที่มารดาทานอาจมีผลต่อเด็ก การดูแลแบบนี้นี้จึงไม่เป็นที่นิยมนำมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดในปัจจุบัน ในการทับหม้อเกลือของมารดาหลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน ประโยชน์ที่ได้จากการทับหม้อเกลือ ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ทำให้มดลูกเข้าอุ้งได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็วหุ่นแม่กระชับขึ้น แก้อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น มีน้ำนมมามาก (จุฑามาศ บัลลอย. 2556 : สัมภาษณ์)

เรื่องการทับหม้อเกลือหลังคลอดของคนเป็นมารดา มีมาแต่โบราณโดยภูมิปัญญาไทยมาหลายชั่วอายุคนแล้วจนปัจจุบันนี้ เป็นที่น่ายกย่องอย่างยิ่ง ที่ได้รับการฟื้นฟูขึ้นโดยคนรุ่นใหม่ คนรุ่นเก่าสามารถถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่มาใช้ได้สะดวกขึ้น สามารถเป็นองค์ความรู้ที่จะสืบทอดให้ใช้ในการดูแลกับมารดาหลังคลอดได้ในสาขาแพทย์ทางเลือก เรียกว่า เป็นการนำเอาความรู้ภูมิปัญญาไทยในอดีต มาปรับใช้กับชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม เพราะแม้แต่วงการแพทย์ยังยอมรับว่า การนำเอาภูมิปัญญาไทยเรื่อง การทับหม้อเกลือในอดีตมาปรับใช้ในปัจจุบัน ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดบุตรทั้งนั้น การทับหม้อเกลือ หรือการนวดหม้อเกลือ เป็นการดูแลมารดาหลังคลอดให้มดลูกเข้าอุ้งได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทา



อาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง โดยการนำเกลือสมุทรใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำมาผสมสมุนไพร เช่น ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ใบพลับพลึง เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าห่อ แล้วนำมาประคบตามหน้าท้อง แขน ขา น่อง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อย ๆ ปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง และสกัดสมุนไพรสดขึ้น ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ การบำบัดหม้อเกลือหลังคลอดลูกนั้น บางสูตรใส่เกลือลงในหม้อตาลที่มีฝาปิด ตั้งไฟเผาจน ร้อนจัด ให้เกลือในหม้อตาลมีเสียงปะทุ จึงยกหม้อเกลือวางบนใบละหุ่งหรือใบพลับพลึง แล้วเอาผ้าห่มหม้อตาลที่รองด้วยใบพลับพลึง ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนนำหม้อเกลือไปทับหรือนาบท้อง ต้องทดสอบความร้อนกับท้องแขนก่อนทุกครั้ง จึงนำมาประคบตามร่างกายของมารดาหลังคลอด

วิธีบำบัดหม้อเกลือ เริ่มต้นจัดให้มารดาหลังคลอดนอนหงาย ให้ท้องก่อน ต้องยกเท้าขึ้นก่อนทำทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ไส้พอง แล้วจึงนำเอามุมหม้อเกลือวางหนุนไปรอบ ๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวหน้า แล้วหมุนทำใหม่ 5-6 รอบ บริเวณใต้อกห้ามวางแรง ๆ จะทำให้จุกแน่นได้ เอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณช่องกล้ามเนื้อขาด้านนอก กดไล่ขึ้นบนต้นขา บนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านใน นอนในท่าตะแคงที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาข้างใน จะทำให้แก้อาการเข้าตะเกียบได้ ช่วยแก้เหน็บขาได้ การให้นอนตะแคงหลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบนเหน็บ ใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับเอวด้านข้างกดทับหนุนไปมาหลายครั้ง ๆ จากนั้น กดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง จัดให้มารดาหลังคลอดนอนท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาใต้ก้น ข้อควรระวังในการบำบัดหม้อเกลือ ไม่ทับหม้อเกลือใน มารดาหลังคลอดมีไข้ หลังรับประทานยาใหม่ ๆ รวมดลูกต้องเข้าอุ้งก่อน และในมารดาที่คลอดโดยการผ่าตัดคลอด ถ้าจะบำบัดหม้อเกลือต้องรอถึง 30 - 45 วัน หลังคลอด รอให้แผลแห้งติดสนิทดีก่อน ห้ามทำในมารดาที่ตกเลือดเพราะจะทำให้เลือดออกมากหลังคลอดบุตรได้ ทำการบำบัดหม้อเกลือวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้าและตอนบ่ายทำอย่างน้อย 3 - 4 วัน ติดต่อกัน เพื่อกระตุ้นมดลูก ให้มดลูกเข้าอุ้งเร็ว ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ทำให้น้ำคาวปลาไหลดี ห้ามทำในมารดาที่ตกเลือดเพราะจะทำให้เลือดออกมากหลังคลอดบุตรได้ ซึ่งคนโบราณเชื่อว่าความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์ จะนำแต่สิ่งดี ๆ มาให้กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย และให้เชื่อว่าในระยะหลังคลอดใหม่ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ทุกคนในครอบครัวรวมทั้งญาติพี่น้องได้มีส่วนร่วมในการดูแล อำนวยความสะดวกให้ทุกอย่าง สมาชิกไม่ได้ไปทำงานไหนไกลคอยอยู่ใกล้ ๆ ดูแลจัดหาอุปกรณ์ที่ต้องใช้ให้ตลอด สมัยโบราณจะทำการบำบัดหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้ การบำบัดหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะในมารดาหลังคลอด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ทำให้ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนไข้เมื่อยด้วย ผู้เฒ่าผู้แก่ รวมทั้งแม่ที่อยู่บ้านได้เล่าให้ฟังว่า การบำบัดหม้อเกลือสำหรับมารดาหลังคลอด สามารถทำในคนที่คลอดเองปกติ ไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัดได้ 12 วัน หลังคลอดบุตร ถ้าผ่าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือน หรือแผลแห้งประมาณ 45 วัน จึงจะประคบท้องได้ สมุนไพรสำหรับการบำบัดหม้อเกลือ ประกอบด้วย ไพลแก้ปวดเมื่อย ว่านนางคำมีสีเหลืองคล้ายขมิ้น การบูร ใบพลับพลึง นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรตัวอื่นซึ่งเอามาใช้ได้ เช่น ว่านชักมดลูก ว่านสาเกเหล็ก ว่านร้อนทอง ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน กายาน พิมเสน ส่วนใบไม้ใช้แทน



ใบพลับพลึง ก็อาจใช้ใบข่า ใบละหุ่ง หรือใบยอก็ได้ สำหรับเกลือสมุทรถ้าไม่มี ใช้ทรายหรือข้าวสารแทนก็ได้ แต่ใช้เกลือจะดีกว่า เพราะเกลือมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี

วิธีทาบหม้อเกลือ ทำให้ร่างกายได้รับความร้อนทั่วตัว รุขุมขนเปิดตลอด ปอดและหลอดเลือดฝอยขยายตัว หายใจสะดวกขึ้นทำให้ขับของเสีย ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก กล้ามเนื้อผ่อนคลายแข็งแรงไม่ป่วยไข้ ตอนคลอดลูกคนแรกทีสถานีนามัย กลับมาอยู่ไฟที่บ้านมีเจ้าหน้าที่มาทาบหม้อเกลือและนวดตัวให้ที่บ้าน ทาบหม้อเกลือบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลัง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อย ๆ ปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง มีกลิ่นสมุนไพรสดชื่น ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยมีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ การทาบหม้อเกลือ เป็นวิธีการนวดอย่างหนึ่งของคนสมัยโบราณเป็นขั้นตอนที่นำเอาหม้อเกลือซึ่งจะบรรจุเกลือไว้ภายใน เฝ้าไฟจนร้อน หลังจากนั้นจะห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาวประคบบนหน้าท้องของมารดาหลังคลอด ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดไขมันหน้าท้อง ซึ่งการทาบหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ การทาบหม้อเกลือ ต้องเตรียมหม้อเกลือ อย่างน้อย 2 หม้อ ตั้งไฟให้ร้อนจนกระทั่งได้ยินเสียงเกลือแตก จากนั้น นำมาห่อด้วยผ้าขาว โดยรองสมุนไพรไว้ด้านล่าง ขั้นตอนที่สองให้มารดาหลังคลอดอยู่ในท่านอนคว่ำ แล้วทาบหม้อเกลือบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลังตามลำดับ ขั้นตอนที่สามให้มารดาหลังคลอดเปลี่ยนเป็นท่านอนหงาย ทาบหม้อเกลือบริเวณต้นขาด้านหน้าและด้านข้าง ขั้นตอนที่สี่เมื่อความร้อนจากหม้อเกลือลดลงนำมาบดที่บริเวณท้องก่อนนวดหม้อเกลือต้องทำการนวดท้องก่อน เพื่อเป็นการกระตุ้นอวัยวะในช่องท้องให้พร้อมสำหรับรับน้ำหนักความร้อนจากหม้อเกลือเสียก่อน หลังจากนั้นให้กดแช่ไว้หนึ่ง ๆ ที่ตำแหน่งของมดลูกนาน 30 วินาที คลายออกเป็นระยะ ๆ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาไหลสะดวกบรรเทาอาการปวดลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง (จิราวรรณ ภูผาลา. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 21 การทาบหม้อเกลือมารดาหลังคลอด จังหวัดกาฬสินธุ์





ภาพประกอบ 22 การแนะนำวิธีการทักหม้อเกลือมารดาหลังคลอด

หลังคลอดบุตร สภาพแม่ส่วนใหญ่ที่ผ่านการอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน แม่หลังคลอดลูกทุกคน จะมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ เพราะสูญเสียพลังงานไปมาก สภาพร่างกายยังแข็งแรงเป็นไม่ปกติ จิตใจยังไม่เข้มแข็งเท่าที่ควร การทักหม้อเกลือหรือการนึ่งหม้อเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดิน ตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้วจึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปทีละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้แม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่ อีกทั้งการคลึงหม้อเกลือตามร่างกายยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย วิธีการทักหม้อเกลือต้องเตรียมหม้อเกลือจำนวน 2 หม้อ ตั้งไฟที่เตาไฟให้มีความร้อนจนกระทั่งได้ยินเสียงเกลือแตก จากนั้น นำมาห่อด้วยผ้าดิบโดยรองสมุนไพรไว้ด้านล่าง จัดให้มารดาหลังคลอดนอนท่านอนคว่ำ แล้วทักหม้อเกลือบริเวณสะโพก กัน ขา บั้นเอว และหลัง ให้มารดาหลังคลอดเปลี่ยนเป็นท่านอนหงาย แล้วทักหม้อเกลือบริเวณต้นขาด้านหน้าและด้านข้าง เมื่อความร้อนจากหม้อเกลือร้อนน้อยลงนำมานาบที่บริเวณท้องก่อนทักให้นวดท้อง เพื่อเป็นการกระตุ้นอวัยวะในช่องท้องให้พร้อมสำหรับรับน้ำนมและความร้อนจากหม้อเกลือเสียก่อน หลังจากนั้น ให้กดไว้นิ่ง ๆ ที่ตำแหน่งของมดลูกนาน 30 วินาที แล้วคลายออกเป็นระยะๆ บริเวณที่ผู้ทำการทักหม้อเกลือจะต้องระวัง ได้แก่ ปุ่มกระดูกต่าง ๆ เช่น ลิ้นปี่ ขาโยโครง กระดูกเชิงกราน กระดูกสะโพก หัวเหน่า กระดูกสันหลัง อาจเกิดการปวดซ้ำได้ และห้ามทักหม้อเกลือมารดาที่มีไข้ ในสตรีมีครรภ์ ในกรณีที่มีการปวดท้องรุนแรง และสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรือมีการอักเสบ หลังจากทักหม้อเกลือเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที เพราะอาจทำให้มีอาการหน้ามืดได้ (พนั ภูกัน. 2556 : สัมภาษณ์)

ในสมัยโบราณนั้นมีผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือหมอดำเฝ้าพื้นบ้าน จะมาคอยดูแลมารดาหลังคลอดให้ปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟหลังคลอดให้ได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ไฟ การอาบน้ำต้มต้มน้ำต้มสมุนไพรขณะอยู่ไฟ การนึ่งเกลือ การทักหม้อเกลือสมุนไพร การกินอาหารงดของแสลง



การนวดตัวด้วยสมุนไพร สามารถทำได้ทั้งมารดาที่คลอดลูกเองและที่คลอดด้วยการผ่าตัด โดยในการปฏิบัติต่าง ๆ จะมีผู้รู้เหล่านั้น รวมทั้งสามีและญาติพี่น้องที่อยู่ในครัวเรือนดูแลช่วยเหลือ การทักหม้อเกลือหรือการนวดหม้อเกลือ เป็นกวีวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดแบบพื้นบ้านอย่างหนึ่ง ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง โดยการนำเกลือสมุทรใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำมาผสมสมุนไพร เช่น ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ใบพลับพลึง เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าห่อ แล้วนำมาประคบตามหน้าท้อง แขน ขา น่อง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อย ๆ ปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง สมุนไพรทำให้ สดชื่น มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ การทักหม้อเกลือหลังคลอดลูกนั้น ใส่เกลือลงในหม้อตาลที่มีฝาปิด ตั้งไฟเผาจนร้อนจัดให้เกลือในหม้อตาลมีเสียงปะทุจึงยกหม้อเกลือวางบนใบละหุ่งหรือใบพลับพลึง แล้วเอาผ้าห่มหม้อตาลที่รองด้วยใบพลับพลึง นำไปนึ่งบริเวณหัวเหน่า ทำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้ามืดและบ่ายทำอย่างน้อย 3-4 วัน เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ทุกวันนี้การดูแลมารดาหลังคลอดแบบโบราณได้นำมาปรับเปลี่ยน หรือประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ และความจำเป็นในชีวิตของมารดาแต่ละคน โดยได้นำมาใช้ในการแพทย์แผนไทย หรือแพทย์ทางเลือก ได้กลับมาเป็นที่ยอมรับในสังคมไทยมากขึ้นและมีบทบาทสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นในชนบททางไกลจะมีการแพทย์แผนไทยเสริมไว้ดูแลประชาชนในสถานอนามัยในชุมชน หรือในชุมชนเมืองก็มีการแพทย์ทางเลือกในโรงพยาบาลต่าง ๆ (คำพัน ภูกะปิน. 2556 : สัมภาษณ์)

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดเป็นการคลายกล้ามเนื้อของแม่ที่เกร็งตัวตลอดเวลา ที่อุ้มท้อง 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมา กับเลือดนำไปฟอกที่ไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ทั้งนี้วิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร (Massage for Post Natal Care) เป็นการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ลดอาการตึงเมื่อยล้าจากการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อหลัง เนื่องจากกระดูกสันหลังมีการแอ่นโค้ง อุ้มน้ำหนักลูกในท้อง การนวดจะทำให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ลดอาการเมื่อยล้าได้ดี และมีผลช่วยผ่อนคลายของร่างกาย การนวดเปิดท่อน้ำนม (Massage for Post Natal Care) เป็นการนวดกระตุ้นให้น้ำนมมามากขึ้น ช่วยแก้ไขปัญหาน้ำนมไม่มาหรือน้ำน้อย ซึ่งเกิดจากท่อน้ำนมตีตัน จะทำให้ลดอาการเต้านมคัดได้ สมุนไพรสด ที่ใช้สำหรับการประคบ เช่น ไพล ขมิ้นชัน ว่านนางคำ ตะไคร้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ผิวมะกรูด ส้มเสี้ยว ว่านน้ำ และอื่นๆ การประคบสมุนไพรทั้งตัวเน้นหน้าท้องและรอบเต้านม โดยทั่วไปการประคบร้อนอาจจะทำควบคู่กับการเข้ากระโจม อบตัวหรือการอาบน้ำสมุนไพรก็ได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นการประคบด้วยความร้อนขึ้น การใช้ความร้อนที่พอเหมาะผสมผสานกับสรรพคุณของสมุนไพร ซึ่งสามารถซึมผ่านผิวหนังชั้นไขมันได้ดี ก่อให้เกิดสรรพคุณทางยา ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวด ขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้ดี กระชับผนังกล้ามเนื้อหน้าท้อง กระตุ้นให้การไหลของน้ำนมมีมากขึ้น บรรเทาอาการปวดคัดเต้านม สมุนไพรสำหรับทาหน้าท้องก่อนขั้นตอนการทักหม้อเกลือ เป็นสมุนไพรผสมผสานกับวิธีการขัดผิว จะพอกตัวยาไว้บริเวณหน้าท้อง ช่วยให้รอยคล้ำจางลง ซึ่งเกิดจากระยะตั้งครรภ์



และช่วยกระตุ้นผนังกล้ามเนื้อหน้าท้อง สมานผิว กระตุ้นการเผาผลาญไขมัน บำรุงผิวพรรณให้นวลเนียน การท่ายานิงหน้าท้องพร้อมกับการนวดกล่อมมดลูก เพื่อให้มดลูกเข้าอู่ (Involution of Uterus) หรือมดลูกจะลดขนาดลงสู่อุ้งเชิงกราน ซึ่งจะทำให้หน้าควาปลาไหลได้ดี เป็นการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เพื่อลดการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อจากการอุ้มท้องนานถึง 9 เดือนของแม่ เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกมากยิ่งขึ้น การนวดเข้าตะเกียบหรือสมัยโบราณเรียกว่าการเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้านเพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้ที่เชี่ยวชาญ เป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอนจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนึ่งหม้อเกลือ แต่ต่อมาในวงการแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือกได้รวบรวมองค์ความรู้นี้มาฟื้นฟูและถ่ายทอดแก่บุคลากร เพื่อเป็นตัวแทนในการให้บริการในการเลือกใช้ในการดูแลสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือก การนวดสำหรับการนวดมารดาหลังคลอดบุตรจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรงนัก และไม่มีการดัดดึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้อง เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน คลึงมดลูกที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้น จึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการประคบสมุนไพรด้วย ขอแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด ควรดื่มน้ำอุ่นให้มาก ๆ เพื่อขับถ่ายของเสียที่หลังลงไปนอนอยู่ในกระแสน้ำโลหิตออกไป แล้วถูกขับออกไป (อุษา ศรีสว่างวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 23 หมอพื้นบ้าน บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
เตรียมสมุนไพรสำหรับการนวดตัวมารดาหลังคลอด

ภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของมารดาหลังคลอด ให้มีสุขภาพดีขึ้นภายหลังการคลอดบุตร ช่วยขับน้ำควาปลาไหลเดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟ มดลูกเข้าอู่เร็ว ร่างกายกลับมาแข็งแรงทำงานได้ดีโดยเร็วที่สุด เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การติดเชืหลังการคลอดได้เร็ว ซึ่งร่างกายของมารดาหลัง



การคลอดบุตร จะมีความยากลำบากจากการรับน้ำหนักลูกตั้งแต่ตั้งท้อง น้ำหนักตัวมาก ผนังหน้าท้องย่นหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานยังหลวม มีอาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบต่างด่าง ยังคงอยู่มากน้อยต่างกันไป ถ้ามารดาหลังคลอดได้รับการดูแลด้วยการนวดตัวด้วยสมุนไพร ก็จะทำให้อาการที่เป็นปัญหาเหล่านี้หายไปได้ และการนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ยาวนาน 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบเลือดลมดีขึ้น นอกจากนี้การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ขยายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริงๆ

การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัย ทวด ปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อ - แม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ นวดด้วยน้ำมันสมุนไพร ประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการทับหม้อเกลือ การนวดหน้า กอดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า และนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ บ่าไหล่ การนวดกดจุดแนวกำเนิด เป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบน ให้มีการขยายตัวของระบบท่อเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัวมารดาหลังคลอดในช่วง อยู่ไฟ สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น การนวดตัวมารดาหลังคลอดมีมานานแต่โบราณ จะนวดให้มารดาตั้งแต่หลังคลอดประมาณ 2 - 3 วัน ช่วยให้มารดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และเป็นการคลายความตึงเครียด สมัยโบราณนั้นเรียกว่า เป็นการนวดเข้าตะเกียบ หรือการเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดบริเวณสะโพก เอว ต้นขา ต้นแขน ลงไปถึงขา และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ ลดอาการปวดจากการบ่งคลอด เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ การนวดจะทำผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว การทับหม้อเกลือ ตีมน้ำมันสมุนไพร ในช่วงที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟจะได้ผลดีมาก ได้รับการบอกเล่าจากมารดาตนเองว่าคนโบราณบอกต่อ ๆ กันมา ทำให้มารดาสมัยโบราณมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการนวดคลายอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เลือดลมมาไม่ปกติ ซึ่งการนวดตัวในมารดาหลังคลอดต้องทำโดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถเท่านั้น เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณบอกสอนต่อ ๆ กันมา การนวดเข้าตะเกียบเป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ขยายออก ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบ เป็นการนวดที่หมอพื้นบ้านที่มีความรู้หรือหมอดำเียบบางคนก็นวดได้ ความรู้นี้ได้สืบทอดกันมาแต่โบราณซึ่งมักจะนวดในช่วงมารดาหลังคลอดอยู่ไฟ หมอพื้นบ้านมาทำการนวดให้ ขณะที่ทำการนวดตัวก็จะให้มารดาหลังคลอดตีก้นน้ำมันไพรอุ่น ๆ ไปด้วยจนนวดเสร็จ การนวดมักจะใช้น้ำมันสมุนไพรมานวดตัว เป็นการนวดสลายไขมัน เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน



ต้นขา และสะโพก กระชับกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย เป็นการรักษาอาการที่ได้ผลดีโดยไม่ต้องใช้ยา มารดาหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลายสบาย รูปร่างที่ขยายใหญ่ก็จะเล็กลง รูปร่างสามารถฟื้นฟูสภาพกลับมาได้เร็วขึ้น กลับมาทำงานได้ตามปกติเร็วขึ้น (สมชัย ภูณาลัน. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 24 การนวดประคบสมัยใหม่

ภูมิปัญญาไทยทำให้มีความภาคภูมิใจในความรู้เรื่อง การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอดของคนในสมัยโบราณ ได้รับการฟื้นฟูขึ้นโดยคนรุ่นใหม่อีกครั้งหนึ่ง เรียกว่าเป็นการนำภูมิปัญญาไทยที่มีค่าในอดีตมาปรับใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม วงการแพทย์ยังยอมรับว่าการนำภูมิปัญญาไทย เรื่องการอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ในอดีตมาปรับใช้ในปัจจุบันถ้าได้รับการดูแลหลังคลอดโดยใช้ภูมิปัญญาเหล่านี้เข้ามาช่วย ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อคนเป็นมารดาหลังคลอดบุตร การกล่อมมดลูก ก็เป็นลักษณะการนวดตัวในมารดาหลังคลอดอย่างหนึ่งที่ใช้ดูแลมารดาหลังคลอดในขณะที่อยู่ไฟ ลักษณะเป็นการข้อนให้มดลูกเข้าอู่ แล้วคลึงที่หัวเหน่าให้ปากมดลูกหดเข้าที่ ซึ่งขณะทำจะมีน้ำคาวปลาทะลักออกมาแห้งเร็ว ทำให้คุณแม่รู้สึกสบาย มดลูกเข้าอู่ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันการตกเลือด และป้องกันกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ด้วย แม้ว่าสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีมารดาคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยวิธีการนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ยังช่วยขับของเสียที่ตกค้างภายในให้ออกสู่นอกร่างกาย ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน อาการบวมตามตัว การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ ก็เป็นสมุนไพรช่วยในการบำรุงผิวพรรณ เนื้อเยื่อ เส้นประสาทและกระดูก อีกทั้งเป็นน้ำมันชนิดเดียวเท่านั้นที่สามารถซึมสู่ผิวหนังได้ทุกชั้นได้ จึงสามารถลดริ้วรอยจากการแตกลายของหน้าท้องได้ และเป็นน้ำมันที่มีวิตามินอีสูงมาก จึงช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดกดจุดแนวกำเนิด ลักษณะเป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบนให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิ



ในร่างกาย การนวดกระตุ้นต่อมน้ำเหลือง เป็นการนวดฝ่าเท้าเนื่องจากจุดศูนย์รวมประสาทในร่างกายทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า

สรุปว่า การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนในร่างกาย ที่แข็งเกร็งจากการตั้งครรภ์ และเป็นการนวดกระตุ้นให้ต่อมน้ำเหลืองให้ทำงานปกติ รวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ เป็นการช่วยให้น้ำนมมามากขึ้น อีกทั้งการนวดหลังคลอดยังเป็นการที่นำเอาความรู้ความฉลาดของคนสมัยเก่า มาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดในขณะที่อยู่ไฟอย่างหนึ่ง ที่บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดมา ผู้ที่สามารถทำได้ก็ต้องมีความรู้จริง ๆ ในหมู่บ้านจะมีหมอดำแยและหมอฟันบ้านเป็นคนทำได้ เรียกว่า “การนวดเข้าตะเกียบ” เนื่องจากมารดา หลังคลอดจะมีการขัดสะโพกและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ได้เองแต่ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น แต่ต้องเป็นผู้ชำนาญเท่านั้นที่สามารถทำให้กับมารดาหลังคลอดได้ เพราะถ้าไม่มีความชำนาญอาจทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การนวดสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่ออกแรงมาก เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ และระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้อง เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน เป็นการนวดคลึงมดลูกที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้น การนวดตัวในมารดาหลังคลอดจึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการประคบสมุนไพรด้วย สำหรับมารดาหลังคลอดที่ได้รับการนวด จะจัดให้ดื่มน้ำอุ่นสมุนไพรให้มากๆ เพื่อขับถ่ายของเสียที่ป็นอยู่ในกระแสโลหิตออกไป (สมจิตร ภูลองทอง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 25 เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชนตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ออกให้บริการมารดาหลังคลอดถึงบ้าน

มารดาตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานาน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่าง ที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้น ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีการปวดหลังบางคนมีอาการท้องผูก หน้าท้องแตกลาย



ชาบวม คนไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยใช้ภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดและได้สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานาน คือการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การนวดตัวด้วยสมุนไพรสำหรับหลังมารดาคลอดบุตร สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหามารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี เพราะหลังจากมารดาคลอดลูกแล้วจะทำให้ร่างกายเคล็ด อ่อนล้าและปวดเมื่อยมาก การนวดในมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรงนัก และจะไม่มีอาการตึงตึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่ต้องนวดเบาๆ ไม่ทำให้เกิดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ และผู้ที่สามารถนวดให้มารดาหลังคลอดได้ ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการนวดมาเป็นอย่างดี และบริเวณหน้าท้องต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน นวดคลึงมดลูกเบาๆ ช่วยให้มีมดลูกแข็งตัว ขับน้ำคาวปลา มดลูกหดตัวเข้าอุ้งรีว มารดาหลังคลอด จะไม่ตกเลือดหลังคลอดได้ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้สร้างน้ำนมมารดาด้วย

พูดถึงการนวดตัวในมารดาหลังคลอดบุตรเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยคนรุ่นเก่าแก่แต่โบราณ เป็นการใช้ภูมิปัญญาที่มีค่าที่สามารถสืบทอดต่อกันมา นำมาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดได้ตั้งแต่การแพทย์ยังไม่เจริญ เราจะเห็นว่าภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดได้ สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว มารดาในสมัยโบราณเมื่อคลอดแล้วมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดือร้อนสะดือหนาว อาการหนาวสะท้าน อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างจากการนวดทั่วไป เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมากับเลือด เพื่อนำไปฟอกที่ไต และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ช่วยเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนโบราณว่า "เมื่อเลือดลมดี สุขภาพดี"

การนวดเข้าตะเกียบสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป การนวดเข้าตะเกียบ ต้องทำกับผู้ที่มีความรู้จริงเท่านั้น เพราะเป็นความรู้ที่ถ่ายทอดกันมาแต่โบราณคนต่อคน ตั้งแต่สมัยคุณปู่ คุณย่า ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมัน และตอนทักหม้อเกลือ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ากระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ได้ผิวหนังเกิดการตื่นตัว และนวดศีรษะ คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ ไหล่และฐานกะโหลก การนวดดั้งผม เป็นการนวดให้รูขุมขนบริเวณศีรษะเปิดเพื่อขับของเสียออก ช่วยลดอาการปวดศีรษะและไม่เกรน นวดกดจุดแนวกำเนิดเป็นการนวดเปิดระบบประส่วนบนให้ขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดฝ่าเท้า เนื่องจากจุดศูนย์รวมประสาทในร่างกายทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า ดังนั้น การนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายที่แข็งแรงจากการตั้งครุฑ และช่วยให้ระบบน้ำเหลือง รวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ การกล่อมมดลูก มักจะทำควบคู่ไปกับการนวดตัว เป็นการชอนให้มดลูกเข้าอุ้ง แล้วคลึงที่หัวเหน่าให้ปากมดลูกหดเข้าที่ ซึ่งขณะทำจะมีน้ำคาวปลาไหลออกมา ทำให้มารดาารู้สึกสบาย อีกทั้งยังเป็นการป้องกันการตกเลือด และกระเพาะปัสสาวะครากได้ด้วย การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อกระชับกล้ามเนื้อเป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว (จุฑามาศ บัลลอย. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุป จากการศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม หมู่ที่ 9 บ้านอัคระ ตำบลคลองขาม หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ หมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ยังมีความคล้ายคลึงกันในด้านความเชื่อ ที่ยึดถือภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยวิธีอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ซึ่งในปัจจุบันการดูแลสุขภาพเปลี่ยนไปตามวิถีวัฒนธรรม การแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามามีบทบาทมากขึ้น ทำให้มีความสะดวกสบายและมีกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก สามารถตอบสนองความต้องการในการเลือกใช้บริการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ที่ต่างสภาพความเป็นอยู่ต่างวัยและต่างฐานะทางเศรษฐกิจ ได้สะดวกขึ้น จึงทำให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ต้องมีการบูรณาการในการนำแนวทางเดิมมาผสมผสานกับแนวทางใหม่ เพื่อใช้ดูแล รักษาสุขภาพมารดาหลังคลอดอย่างถูกวิธี ให้มีการฟื้นฟูสุขภาพกลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม ส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

2. ประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไป กลุ่มประชากรอีสาน จังหวัดขอนแก่น

ความเป็นมา สภาพทั่วไป ของหมู่บ้านในกลุ่มประชากรอีสาน มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้เข้าใจสภาพ และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรในหมู่บ้านของตนเอง เนื่องจากทำให้เข้าใจ ประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไป กลุ่มประชากรอีสาน จังหวัดขอนแก่น ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก เกี่ยวกับแนวคิด วิถีชีวิตชุมชน ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อและพิธีกรรมต่างๆ ผ่านทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ และทฤษฎีแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ทำให้เห็นภาพรวมชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้ส่งผลกระทบต่อ การดูแลสุขภาพ อนามัยของประชากรในหมู่บ้านนั้น ๆ ได้อย่างไร ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในหมู่บ้านชัดเจนมากกว่าเดิม นำไปสู่การตอบคำถาม และความมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

2.1 ข้อมูลบ้านเมืองเพี้ย หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 8 ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น มีบริบทพื้นที่โดยรวม ได้แก่





ภาพประกอบ 26 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

ประเพณีวัฒนธรรม มีวัดในชุมชน 1 แห่ง คือ วัดมงคลหลวง สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย เป็นวัดที่ประดิษฐานพระเจ้าใหญ่หรือ ชาวบ้านเรียกว่าพระมงคลหลวง ซึ่งพระพุทธรูปองค์นี้เป็นองค์พี่ของพระเจ้าใหญ่ผือบัง ซึ่งประดิษฐานอยู่ในวัดบูรณะสิทธิ์ บ้านหนองร้านหญ้า มีความศักดิ์สิทธิ์ผู้คนเคารพนับถือ ในทุกปีจะมีงานประเพณีนมัสการบูชา ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 5 โดยปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2492 แล้ว ชาวบ้านได้มีการบูชาพระมงคลหลวงในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 5 ของทุกปี วัดจะจัดงานนมัสการโดยเริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. 2492 จนถึงบัดนี้

ด้านเครือญาติให้ความเคารพนับถือ ให้การยอมรับนับถือขนบธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติตามจารีตประเพณี มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ด้านความเชื่อ มีการปฏิบัติตามความเชื่อ เช่น เลี้ยงผี พิธีเลี้ยงเจ้าปู่ตาในวันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 6 ของทุกปี ทำให้อยู่ดีมีสุข พิษพรรณอุดมสมบูรณ์ การนับถือประเพณีพ่อลางงานแต่งงาน เกิดความนับถือ และให้ความเคารพวัฒนธรรมการกินอยู่ และฮึดสืบทอดสองคองสืบสืบส่งคมมีความสุขตลอดมา ด้านภูมิปัญญา เช่น ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม ได้แก่ การปลูกพืชผัก ข้าวปลอดสารพิษ และพืชผลผลิตโดยวิธีหมักน้ำชีวภาพจากหอยเชอรี่ ภูมิปัญญาด้านการแพทย์พื้นบ้าน เช่น หมอยาสมุนไพร มีสูตรยารักษาโรคเบาหวาน สูตรยาต้องเหล้า หรือยาต้มบำรุงกำลัง ภูมิปัญญาด้านการดูแลสุขภาพการธรรมชาติ เช่น การบวชป่า ด้านการศึกษา มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กขององค์การบริหารส่วนตำบลเมืองเพีย 1 แห่ง มีโรงเรียนระดับประถมศึกษาในหมู่บ้าน 1 แห่ง และด้านสุขภาพอนามัยมีโรงพยาบาลชุมชน 1 แห่ง

การดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในอดีต การดูแลสุขภาพจะอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีอยู่ เนื่องจากความไม่สะดวกในการเดินทาง เพราะมีระยะทางที่ห่างไกลจำเป็นต้องดูแลกันเอง โดยผู้เฒ่าผู้แก่ที่มีความรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่เคยดูแลรักษาคนในครอบครัวลูกหลานญาติพี่น้อง ตลอดจนเพื่อนบ้าน การรักษาโรคและอาการต่าง ๆ จะได้รับการดูแลโดยหมอยาสมุนไพร การรักษาที่ใช้กับโรคพื้นฐานที่พบเห็นบ่อยๆ เช่น แก้อาการปวดศีรษะ ตัวร้อน เป็นไข้ไม่สบาย แมลงสัตว์กัดต่อย วิงเวียนหน้ามืด และโรคที่เกี่ยวกับระบบเลือด ส่วนการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด จะต้องอาศัยผู้มีประสบการณ์และผู้ที่ได้รู้เรียน สืบทอดต่อๆ



กันมาจากคนในอดี และบรรพบุรุษคือ หมอตำแย ที่คอยช่วยเหลือทำคลอดให้กับลูกตัวเองก่อน และช่วยเหลือทำคลอดให้กับญาติพี่น้องและคนในหมู่บ้าน การดูแลสมัยนั้นต้องอาศัยการใช้ยาสมุนไพร และมารดาหลังคลอดทุกคนจะต้องอยู่ไฟ เพื่อเป็นการนอนพักรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ประกอบกับ พิธีกรรมแบบโบราณของกลุ่มชาติพันธุ์ผู้ไทย ผู้สูงอายุกล่าวว่า การทำพิธีกรรมต่าง ๆ จะเป็น ความเชื่อที่ยึดถือมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะการนับถือผีบ้าน ผีเรือน ผีไร่ผืนนา (สุมนต์ โพลีใจอาน. 2556 : สัมภาษณ์)

ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม หมู่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น



แผนที่ทางกายภาพ บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น



ภาพประกอบ 27 แผนที่ทางกายภาพ บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

1. การอยู่ไฟ

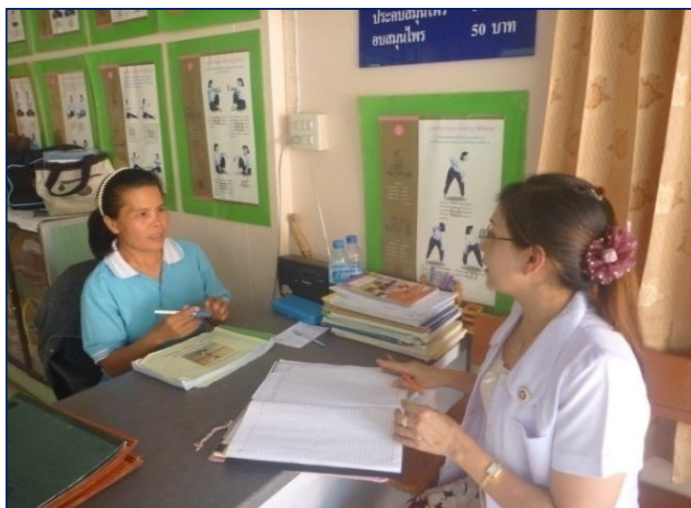
ภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยโบราณ ใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7 - 30 วัน เพื่อให้มารดาหลังการคลอดบุตรแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ เป็นการรักษาความสมดุลของร่างกายมารดาหลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วย เนื่องจากสภาพคุณแม่ส่วนใหญ่ที่ผ่านการอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน และผ่านการคลอด หลังคลอดบุตรมารดาทุกคนจะมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ เพราะสูญเสียพลังงานไปมาก อีกทั้งภาวะจิตใจก็ยังไม่คงที่ เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายไม่ปกติ มารดาหลังคลอดบางคนจึงมีอาการซึมเศร้า หรือไม่ก็เกิดอารมณ์ที่แปรปรวน ผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดบุตรที่ไม่ได้รับการอยู่ไฟ ร่างกายไม่ได้ถูกปรับอุณหภูมิให้อยู่ในสภาพที่ปกติ จึงเกิดอาการที่โบราณเรียกว่า "สะบัดร้อน สะบัดหนาว" คือจะเกิดอาการหนาวสั่นได้ง่าย แม้บางครั้งอยู่ในอากาศเย็นกลับรู้สึกร้อนเหงื่อท่วมร่างกาย ที่สำคัญคือ อาการเหล่านี้มักจะคงอยู่ไปตลอด ซึ่งหากมารดาหลังคลอดเลือก ที่จะอยู่ไฟ ก็เท่ากับเป็นการปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ปกติ และยังเป็นการดูแลสุขภาพของตัวเองในระยะยาวอีก มารดาหลังคลอดยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ มักจะมองหาวิธีการอยู่ไฟภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกสบายและไม่ยุ่งยาก ที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อแก้ไขปัญหาหลังคลอดดังกล่าวมา และมารดาเหล่านี้จะคาดหวังว่าอยู่ไฟไปแล้วช่วยในเรื่องได้รับความงดงามและความสบายตัวจากการอยู่ไฟซึ่งเราจะเห็นว่าบรรพบุรุษเรามีอัจฉริยะมาก

ปัจจุบันนี้ตามชนบทบ้านเรายังมีการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดอยู่บ้าง ในชุมชนที่อยู่ห่างไกลมาก ๆ แต่สำหรับคนที่คลอดโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ค่อยได้อยู่ไฟกัน ไม่มีความจำเป็นต้องอยู่ไฟเพราะแพทย์ช่วยทำคลอดและเย็บแผลให้เรียบร้อยทุกราย และได้ยารับประทานหลังคลอด แต่อย่างไรการฟื้นตัวของมารดาหลังคลอดบุตรก็ยังไม่แข็งแรงเร็วเท่ากับการอยู่ไฟแบบสมัยโบราณ การดูแลมารดาในระยะหลังคลอดที่สมัยโบราณทำกันแทบจะทุกคนคือ การอยู่ไฟ การอยู่ไฟของคนไทยนั้น ไม่มีข้อเสียอะไรถ้าเราทำด้วยความระมัดระวัง เพราะการอยู่ไฟคนเฒ่าคนแก่ เชื่อกันว่า ความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์ที่ดีและมีประโยชน์ ปรึษาตุต่าง ๆ ในร่างกายคนให้สมดุลและเข้าที่ ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและจิตใจของมารดาหลังคลอด ความร้อนจะทำให้แผลหายดี และทำให้มดลูกแห้งตัวเร็ว เข้าอู่เร็ว รวมทั้งบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการคลอดได้ จะทำให้มารดามีสุขภาพดีในภายหลัง

การอยู่ไฟมีหลายชนิดตามแต่จะนิยมหรือสะดวกกัน แต่ในสมัยก่อนจะนิยมให้ผู้คลอดนอนอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ ยกกระดานให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนกองไฟเข้าใกล้ ๆ หรือเอากองไฟไปก่อไว้ข้างใต้ก็ได้ หรือจะนอนบนกระดานระดับเดียวกับพื้นมีกองไฟอยู่ข้าง ๆ ก็ได้ จะต้องระวังไม่ให้ไฟลุกแรงจนเกินไป และนอกจากจะนอนผิงไฟตลอดแล้วยังจะต้องดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนสมุนไพร อาบน้ำร้อนสมุนไพร ห้ามทานของเย็นหรือน้ำเย็น จะให้งดอาหารแสลงหลายอย่างส่วนมากให้กินข้าวกับเกลือหรือปลาเค็ม เพราะเชื่อว่าร่างกายสูญเสียเกลือแร่เยอะในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ในปัจจุบันไม่จำเป็น ต้องงดอาหารที่คิดว่าแสลง เพราะอาหารทุกประเภทแต่ละอย่างมีประโยชน์ในการซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอจากการสูญเสีย น้ำ เกลือแร่และเลือดไปตอนคลอดลูกได้เป็นอย่างดี เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ผักและผลไม้ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายก็ทานได้หมดไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด และการอยู่ไฟสมัยใหม่นั้น สำหรับมารดาที่คลอดบุตรปกติจะใช้เวลาอยู่ไฟประมาณ 14 - 21 วัน ท้องแรกจะอยู่ไฟประมาณ 14 วันขึ้น มารดาที่คลอดด้วยการผ่าตัดหรือหลังคลอดบุตรแล้วผ่าตัดทำ



หมันหลังคลอด จะใช้วิธีอยู่กรรมเย็นประกอบกับดื่มน้ำต้มยาสมุนไพรนาน 2 - 3 เดือน เพื่อให้ น้ำควาปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องยุบ ท้องกระชับ กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำนมไหลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอ ไม่ให้อาบน้ำ 7 วัน เพื่อไม่ให้แผลเปื่อยน้ำใช้การเช็ดตัวเอา และจะใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบริเวณหน้าท้อง เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดท้องน้อยจากมดลูกบีบตัว และปวดแผลผ่าตัด แต่ควรใช้อย่างระมัดระวังคือ ถ้าร้อนมากอาจจะทำให้ผิวหนังหน้าท้องมารดาพอง ไหม้ได้ หรืออาจมีการรั่วของน้ำร้อนออกมาได้ ที่ดีควรจะหาผ้ามาพันตัวกระเป๋าน้ำร้อนสักรอบก่อนที่จะนำไปวาง เพื่อช่วยให้ไม่ร้อนจนเกินไป และในสมัยโบราณยังมีความเชื่อว่าหลังคลอดนั้นต้องนอนนิ่ง ๆ อย่างเดียว แต่ความจริงแล้วไม่มีข้อห้ามสามารถเดินไปไหนมาในบ้านก็ได้ ทำให้น้ำควาปลาไหล สะดวกด้วย แต่ก็ยังห้ามยกของหนัก ๆ ก่อน เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดท้องน้อยมากขึ้นได้ (ประสพสุข แก้วประสิทธิ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 28 ผู้วิจัยกับนางปริศนา บังอร อสม.บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

การอยู่ไฟ เป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของมารดาภายหลังคลอดบุตรให้มีสุขภาพที่ดีโดยเร็วที่สุด เพราะถือว่าการคลอดลูกเป็นภาวะที่อันตรายที่สุดในชีวิตของผู้เป็นมารดา การอยู่ไฟถือเป็นการดูแลสุขภาพของมารดา ดังนั้น กระบวนการในการให้บริการจึงเป็นการใช้ภูมิปัญญาไทย ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในกระบวนการไม่แตกต่างไปจากการแพทย์ทางสูติรีแพทย์ ที่ต้องการป้องกันอาการแทรกซ้อนหลังคลอด คือการติดเชื้อหลังคลอดและการตกเลือด การกล่อมมดลูก คือ การประคบหน้าท้องด้วยการนึ่งหม้อเกลือ เพื่อให้มดลูกหดตัวดีและเร็วขึ้น ป้องกันอาการตกเลือด และอาการกระเพาะปัสสาวะครากได้ ยกตัวอย่างศาสตร์และศิลป์ที่เป็นองค์ความรู้แต่โบราณ ได้นำมาประยุกต์ใช้กับหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ก่อให้เกิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิธีการหนึ่งที่อยู่กับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมของคนไทยมาเนิ่นนานแล้วคือ การอยู่ไฟหลังคลอด หรือการอยู่เดือน เป็นการฟื้นฟูปรับปรามารดาหลังคลอดบุตร ให้กลับสู่สภาพร่างกายแข็งแรงดังเดิม ด้วยตำรับยาสมุนไพรไทยที่คัดสรร ครอบสูตรโบราณสำหรับการอยู่ไฟ หรือที่เรียกว่า การเข้าถึงตัวยา จะเห็นได้ว่าช่วงหลังคลอดถือเป็นช่วงที่ต้องพักฟื้นจากอาการเหน็ดเหนื่อยจากการ



เสียเลือด และเสียน้ำหลังคลอด ปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้เอง ทั้งนี้ขึ้นกับการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการดูแลตัวเองของมารดาหลังคลอดบุตร และการดูแลที่ได้รับจากบุคคลสำคัญอื่นที่มีอิทธิพลในการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด เช่น มารดาของมารดาหลังคลอด สามี หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในชุมชน และหมอที่สถานอนามัยในชุมชน เข้ามามีบทบาทในการดูแล บำบัดรักษา และฟื้นฟูมารดาหลังคลอดให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ปรับตัวได้กับระยะหลังคลอดบุตรได้อย่างมีความสุข

ในการทำกิจกรรมในช่วงระยะหลังคลอดที่เรารู้จักกันดีมาแต่โบราณนั้น เราเรียกว่า อยู่ไฟ ให้มารดาอยู่ในเรือนไฟในระยะหลังคลอดบุตรให้นานที่สุดเท่าที่จะอยู่ได้ ในช่วงที่อยู่ไฟ มารดาจะต้องได้รับความร่วมมือในการดูแลตนเองเป็นอย่างดีจากบุคคลที่มีอิทธิพล ดังกล่าวจากการที่มารดาอยู่ไฟหลังคลอดพบว่า สามีและญาติพี่น้องจะดูแลใกล้ชิดทั้งมารดาและบุตรได้รับการดูแลเป็นอย่างดี สามีก็ไม่ไปไหนไกลคอยดูแลอำนวยความสะดวกทุกๆ อย่างในช่วงอยู่ไฟจะให้มารดาคำนึงถึงเรื่องอาหารการกินเป็นสำคัญ ควรเน้นผัก และผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ ต้มน้ำอุ่น อาบน้ำต้มสมุนไพร มีการนวดหรือทาบหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร และในช่วงที่อยู่ไฟไม่ควรให้อยู่ในที่ที่มีอากาศเย็น ปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณได้เริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่ได้ใช้และมีให้เห็นกันเท่าที่ควร จะพบได้ตามต่างจังหวัดมากกว่า ภูมิปัญญาที่มีค่าเหล่านี้ ถูกถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่นไม่ได้สูญหายไปไหน ยังคงอยู่เคียงข้างประชาชนคนไทยเราอยู่ตลอด เพื่อตอบสนองคุณภาพชีวิตของมารดาผู้ซึ่งต้องรับภาระหนักในการให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ ที่มีค่ายิ่งของครอบครัวและสังคม มารดาเริ่มรับรู้ถึงการที่ต้องปรับตัวกับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปที่เกิดขึ้นกับตนเอง เริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงการที่ต้องปรับตัวกับท่าให้กล่อมเนื้อหน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้มารดาจะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย และขาบวม อาการเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นตามน้ำหนักตัวของมารดาที่ต้องแบกรับเพิ่มขึ้นจนครบอายุครรภ์ เข้าสู่ระยะคลอดบุตรทำให้มารดา ก็ต้องมีเกร็งกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะในอุ้งเชิงกราน เช่น ผนังหน้าท้องกล้ามเนื้อ เอ็นพังผืด และมดลูก จะมีการเกร็งและปวดมาก จนมาสู่ระยะหลังคลอดบุตร ก็จะส่งผลแสดงอาการออกมาให้เห็นถึงความอ่อนเพลียเหนื่อยล้า เจ็บปวดกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมาก เสียน้ำเสียเลือดเสียเกลือแร่ต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างร่างกายมีสภาพที่ไม่แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ประกอบกับต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังคลอด ทำให้มีความวิตกกังวลสูง ส่งผลให้มารดาหลังคลอดประสบปัญหาสุขภาพจิตแย่และสุขภาพกายทรุดโทรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้ได้ถูกแก้ไขได้โดยการนำเอาภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณมาหาวิธีแก้ไข และฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว จึงเป็นที่ยอมรับว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรนั้นมีความสำคัญยิ่ง ควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ และในปัจจุบันนี้ก็สามารถปรับเปลี่ยนบูรณาการมาใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัยของคนไทยเราได้เป็นอย่างดี ถึงขั้นส่งผลให้เกิดอาชีพที่สามารถให้บริการตอบสนองความต้องการแบบแพทย์ทางเลือกสำหรับมารดาหลังคลอดเลยก็ว่าได้ สำหรับการอยู่ไฟจะใช้ระยะเวลาของการอยู่ไฟประมาณ 7 - 30 วัน จากผลของการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตรปรากฏว่ามารดามีสุขภาพจิตดีขึ้นและสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากภาวะแทรกซ้อนที่สามารถเกิดขึ้นได้มากในระยะหลังคลอดบุตร และอาจจะอยู่กับมารดาไปจนอายุสูงวัยได้ ถ้าไม่ได้รับการดูแลแก้ไขให้ปลอดภัยก่อน เช่น อาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกตามส่วนต่าง ๆ



ของร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ภาวะชืดโลหิตจาง เจ็บป่วยบ่อย ไม่มีน้ำหนักเลี้ยงทารกหรือเป็นผี
เต้านมได้ อาจถึงขั้นชักหมดสติได้ แพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทย สะท้อนการดูแลมารดาหลังคลอด
ด้วยการ “อยู่ไฟ” มาแต่โบราณ (สุพัตรา จันทรวง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 29 การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย
อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

ในปี พ.ศ. 2555 ยังมีการใช้ภูมิปัญญาการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดอยู่ใน
ชุมชนชนบทโดยเฉพาะในภาคอีสาน ซึ่งยังคงใช้รูปแบบวิธีการดูแลในการอยู่ไฟแบบเดิมแต่จำนวนวันใน
การอยู่ไฟอาจจะลดน้อยลงไป เนื่องจากมารดามีการฟื้นตัวเร็วประกอบกับมีภาระที่ต้องทำงานเพื่อหา
รายได้สำหรับครอบครัว จึงได้ปรับเปลี่ยนมาใช้วิธีการดูแลมารดาหลังคลอดที่ถูกปรับเปลี่ยนบูรณาการ
ไปจากเดิมบ้าง เพื่อตอบสนองความต้องการของมารดาหลังคลอด ที่ยังมีความต้องการในการดูแล
ตนเองในระยะหลังคลอดบุตร และเหมาะสมกับความจำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อความเหมาะสมกับ
ยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป ภูมิปัญญาเดิมที่มีค่าในการดูแลมารดาหลังคลอด ในวงการงานสาธารณสุขจึง
เห็นความสำคัญมาตลอด ได้นำมาบูรณาการกับการแพทย์สมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี ได้มีการส่งเสริมการ
อยู่ไฟด้วยแพทย์แผนไทยมากขึ้น เช่น การอบสมุนไพร การนวดประคบ การเข้ากระโจม อาบน้ำ
อุ่นสมุนไพร การทบทมิ้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร สำหรับมารดาหลังคลอดสนใจที่จะ
อยู่ไฟตามสถานบริการของรัฐบาล เช่น สถานีอนามัย ศูนย์สุขภาพและโรงพยาบาลต่าง ๆ สามารถ
เลือกใช้บริการได้ตามสิทธิการรักษาของตนเองเหมือนการรับบริการรักษาโรคต่าง ๆ

ในปี พ.ศ. 2556 เริ่มมีการส่งเสริมในเรื่อง การดูแลมารดาหลังคลอดมากขึ้น
ทั้งในรูปของทางภาครัฐและเอกชน แต่จุดเริ่มต้นที่มีมานานจะอยู่ในสถานบริการของทางภาครัฐ
เป็นส่วนใหญ่ จะมีการดูแลมารดาหลังคลอดในงานแพทย์แผนไทย ทั้งในสถานีอนามัยซึ่งอยู่ในชุมชน
ชนบท และในโรงพยาบาลทุกแห่งของรัฐบาล นอกจากนี้ยังมีในศูนย์สุขภาพต่างๆ และสปาสุขภาพ
ต่าง ๆ คลินิกแพทย์แผนไทยจะเปิดบริการดูแลมารดาหลังคลอดด้วย ส่วนใหญ่จะจัดเป็นระยะตั้งแต่
3 - 10 วัน โดยจะเน้นในเรื่องการฟื้นฟูสภาพมารดาให้แข็งแรง บรรเทาอาการเจ็บปวด



และฟื้นฟูความสวยงามในภาพลักษณ์ของมารดา เหมือนสมัยโบราณใช้วิธีการดูแลมารดาหลังคลอด ก็เพราะมองเห็นประโยชน์และความสำคัญที่ส่งผลต่อมารดาในระยะหลังคลอด เช่น ช่วยลดไขมัน หน้าท้อง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ลดอาการปวดเคล็ดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย กระชับมดลูก มดลูกเข้าอู่เร็ว มีน้ำนมมามากเพียงพอในการเลี้ยงลูก สุขภาพมารดา แข็งแรงขึ้นและทำให้มารดาสดชื่นคลายความวิตกกังวล การเลือกใช้บริการแต่ละอย่างนั้นต้องพิจารณาถึงความปลอดภัย และผู้ให้บริการต้องมีความรู้และความชำนาญ ประกอบกับต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในบางบริการ ทำให้มารดาหลังคลอดบางกลุ่มต้องลำบากเรื่องค่าใช้จ่าย เลยทำให้ มีส่วนในการตัดสินใจไม่เลือกรับบริการในการดูแลมารดาหลังคลอดได้ ทางที่ดีวิธีที่สามารถทำเองได้ง่ายๆ ในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรคือ ดื่มน้ำอุ่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาบน้ำอุ่นสมุนไพรสดที่บ้าน การอาบน้ำสมุนไพรสดจะประกอบไปด้วยสมุนไพรสดมากมาย เช่น ขมิ้น ไพล มะกรูด ตะไคร้ ใบมะขาม ใบส้มเลี้ยว ใบส้มป่อย ความอุ่นของน้ำสมุนไพรจะช่วยให้รูขุมขนเปิด นับเป็นการเปิดผิว เพื่อให้สมุนไพรสามารถซึมผ่านเข้าสู่ใต้ผิวหนัง มารดาจะรู้สึกสดชื่น อีกทั้งยังช่วยดับกลิ่นน้ำคาวปลา และช่วยขจัดสิ่งสกปรกตามร่างกายออกไป ซึ่งบางหมู่บ้านอาจใช้สมุนไพร เช่น ตะไคร้ หรือมะกรูด ผสมอาบเพื่อสุขภาพด้วยก็ได้

การอยู่ไฟแบบดั้งเดิมในสมัยก่อนมี 2 แบบ คือ แบบอยู่ไฟข้าง ลักษณะก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง และแบบอยู่ไฟแคร์ ลักษณะคลุมม่านนอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์จะมีแผ่นสังกะสีรองทับอีกที วิธีนี้ดูเหมือนคล้าย ๆ กับการปิ้งบนไฟ ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้แบบแรกมากกว่า โดยจะมีสามีหรือญาติคอยดูเรื่องฟืนไฟให้ เพราะมารดาจะต้องอยู่ในเรือนไฟนาน 7 - 21 วัน หลังจากคลอดลูก และห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาด เพราะ จะทำให้ตัวมารดาปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและไม่สบายได้ การอยู่ไฟ เป็นวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดโดยใช้ความร้อนเข้าช่วย เพื่อให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยอ่อนล้าให้กลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลังและขา ที่เกิดจากการกดทับขณะตั้งครรภ์ทำให้คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามตัวในภายหลังได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้ระบบเลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการหนาวสะท้าน ที่เกิดจากการเสียเลือดและเสียน้ำ หลังคลอดมีอาการดีขึ้น ช่วยปรับสมดุลร่างกายในตัวมารดาให้เข้าที่ และที่สำคัญช่วยให้มดลูกที่ขยายตัวหดตัวหรือเข้าอู่ได้เร็ว พร้อมกับช่วยให้ปากมดลูกปิดสนิทได้ดีสามารถป้องกันการติดเชื้อ เข้าสู่โพรงมดลูกหลังคลอดได้ ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็วลดการไหลย้อนกลับจนนำไปสู่ภาวะเป็นพิษได้ มีน้ำนมให้ลูกได้ดูดกินเพียงพอสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาได้นาน การอยู่ไฟจัดว่าเป็นการดูแลและการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตร ให้มารดามีการฟื้นตัว สุขภาพแข็งแรงกลับมาเหมือนเดิมได้เร็วขึ้น และสามารถฟื้นตัวกลับมาทำงานเหมือนเดิมได้เร็ว

ขณะเดียวกันก็เป็นการตอบสนองนโยบายของงานสาธารณสุข ในการลดอุบัติการณ์ อัตราตายของมารดาและทารกหลังคลอด และอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อมารดาและทารกหลังคลอด ดังนั้น การจะทำให้สภาวะหลังการคลอดเข้าสู่ปกติได้นั้น จะต้องมีกระบวนการที่ซับซ้อนและจำเป็นจะต้องได้รับการปฏิบัติให้ถูกต้อง การจะอยู่ไฟหรือไม่จึงเป็นความสบายใจและการตัดสินใจตามความต้องการของมารดาหลังคลอด การอยู่ไฟเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการการมีส่วนร่วม โดยผ่านวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยหลาย ๆ คน และหลาย ๆ กลุ่มคน ในแต่ละชุมชน ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นตัวกำหนด และควรที่จะนำมาเผยแพร่ สืบทอดไปสู่คนรุ่นต่อไป



สำหรับในปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณที่ว่าอาจจะยังมีการอยู่ไฟกันบ้างในบางพื้นที่โดยเฉพาะในภาคอีสาน จะยังพบในชุมชนหมู่บ้านที่อยู่ไกลอนามัย หรือไกลโรงพยาบาลออกไป ที่อยู่ใกล้สถานบริการ รวมทั้งการคมนาคมสะดวก และคนรุ่นใหม่ก็จะไปคลอดที่สถานอนามัยและโรงพยาบาลกันเป็นส่วนมากแล้ว เมื่อคลอดกลับมาอยู่ที่บ้านในช่วงหลังคลอดก็ยังมีความต้องการในการได้รับกิจกรรมในการดูแลหลังคลอดเพื่อฟื้นฟูสภาพตนเอง จึงได้ค้นหาโดยมีทางเลือกให้มากมาย ถึงจะเลือกใช้บริการของแพทย์แผนไทยในปัจจุบัน ก็ยังคงได้ประโยชน์ไม่แตกต่างจากของเดิม จึงเป็นทางเลือกที่หลากหลายให้สามารถเลือกใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด ตามความต้องการ และความเหมาะสมของมารดาหลังคลอดแต่ละคน (ประสพสุข แก้วประสิทธิ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 30 นางดวงฤดี ศรีนา มารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

การอยู่ไฟ ถือเป็นการนำเอาองค์ความรู้ของภูมิปัญญาคนไทยในสมัยโบราณที่ได้สืบทอดกันมา มาใช้ในการดูแลสุขภาพของมารดาในระยะหลังคลอดบุตร ดังนั้น กระบวนการของวิธีการในการให้การดูแลจึงเป็นการใช้ภูมิปัญญาไทย ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในกระบวนการของวิธีการไม่แตกต่างไปจากทางการแพทย์ของสูติ - นรีแพทย์ ด้วยเหตุผลที่ต้องการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ อันจะเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดในระยะหลังคลอดบุตร คือ การติดเชื้อหลังคลอด การตกเลือดหลังคลอด แผลฝีเย็บไม่ติดอักเสบ กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอักเสบ น้ำนมไม่มาหรือน้ำนมมามากเกิดฝีเต้านม เป็นต้น ในการอยู่ไฟมักจะมีการทำการกล่อมมดลูกให้มารดาหลังคลอดด้วยการกล่อมมดลูก คือ การประคบหน้าท้องด้วยการนึ่งหม้อเกลือหรือนาบหม้อเกลือ เพื่อให้มดลูกหดรัดตัวดีและเข้าอุ้งรีเร็วขึ้น ป้องกันอาการตกเลือดหลังคลอด และอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ การอยู่ไฟนับว่าเป็นศาสตร์และศิลป์ที่เป็นองค์ความรู้แต่โบราณได้นำมาปรับเปลี่ยนบูรณาการเข้ากับหลักวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์สมัยใหม่ ก่อให้เกิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่อยู่กับวิถีชีวิตของคนไทย และวัฒนธรรมของคนไทยมานานแล้ว



การอยู่ไฟหลังคลอดหรือการอยู่เดือนเป็นการฟื้นฟูปริมาณโลหิตหลังคลอดบุตรให้กลับสู่สภาพร่างกายแข็งแรงดังเดิม ด้วยตำรายาสมุนไพรไทยที่คัดสรรครบสูตรโบราณสำหรับการอยู่ไฟหรืออาจเรียกว่า การเข้าถึงตัวยา การอยู่ไฟในสมัยสมัยก่อน มี 2 แบบคือ การอยู่ไฟข้างจะก่อกองไฟอยู่ข้างตัวมารดาหลังคลอดที่นอนอยู่ไฟ และการอยู่ไฟแคร์ ให้มารดานอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์ ลักษณะเหมือนนอนอย่างบนไฟ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้แบบแรกมากกว่า ไม้พินที่ใช้ในการอยู่ไฟจะต้องเลือกไม้สะแก หรือไม้มะขาม ที่ตากแห้งสนิท เพราะมีขี้เถ้าน้อย ไม่รบกวนทำความรำคาญ ให้มารดาและลูกน้อยมากนัก และควรจะมีไม้ทองหลางเป็นเชื้อไฟใส่รวมไว้เพียงเล็กน้อยเพราะจะทำให้เกิดควันมากจึงใส่เป็นพิธี เพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่มารดาและลูก เหตุที่ต้องใช้ไม้ทองหลาง เพราะเชื่อว่าการอยู่ไฟด้วยไม้ทองหลางจะช่วยป้องกันการปวดมดลูก และแก้พิษเลือด ก่อนขึ้นนอนบนกระดานไฟต้องทำพิธี เข้าชื่อเสียก่อนคือ มารดาหลังคลอดนอนตะแคงให้หมอตายเหยียบสะโพก เพราะเชื่อว่าการทำให้กระดูกเชิงกรานที่ครากเนื่องจากการคลอดลูกเข้าที่ ก่อนขึ้นต้องกราบขอขมาเตาไฟ เพราะถือว่าเตาไฟเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เทพารักษ์ประจำอยู่ เพื่อขอความคุ้มครองให้อยู่เย็นเป็นสุข ให้ระลึกถึงคุณของพระเพลิง พระพาย พระแม่ธรณี และพระแม่คงคาเทพประจำธาตุทั้ง 4 แล้วจึงขึ้นนอนบนกระดานไฟได้ จะเห็นได้ว่า ช่วงหลังคลอดถือเป็นช่วงที่ต้องพักฟื้นจากการเหน็ดเหนื่อย จากการเสียเลือดและเสียน้ำหลังการคลอดบุตร ซึ่งร่างกายของมารดาหลังคลอดมีความต้องการที่จะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้ด้วยตนเองให้ได้เร็วที่สุด

หมอตายเหยียบสะโพก เรียกว่า หมอตายเหย มีหน้าที่ทำคลอดให้มารดาที่ให้กำเนิดลูกน้อยออกมาอย่างปลอดภัย เมื่อลูกคลอดออกมาก็จะมาจัดการกับลูกให้เรียบร้อย แล้วก็หั่นมาตุแลมารดาซึ่งยังนอนอยู่ด้วยความอ่อนเพลียด้วยการเช็ดเลือดฟาด ผัดผ้าที่เปื้อนเลือด เช็ดตัวอาบน้ำให้สะอาด จากนั้นให้กินน้ำมะขามเปียกคั้นผสมเกลือให้ออกรสเค็ม เพื่อต้องการรู้ถ่ายให้ท้องสะอาด โดยเจาะกระดานหรือฟากที่บริเวณคลอดไว้ให้เป็นร่องสำหรับถ่ายจะได้สะดวก ต้องหากิ่งพุทรามาสระไว้ที่ร่องส้วมจนกว่าแม่เด็กจะออกไป คนโบราณเชื่อบ้างกันว่า กิ่งพุทราช่วยป้องกันผีกระสือมาล้วงตับได้ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วแม่ก็เตรียมตัวขึ้นนั่งบนกระดานไฟได้ การขึ้นกระดานไฟนี้ถ้าคนคลอดแข็งแรงก็ขึ้นเองได้ แต่ถ้าไม่แข็งแรงก็มีหมอตายเหยและญาติมิตรช่วยกันประคองการขึ้นกระดานไฟนั้น เมื่อ 50 ปีก่อน หมอตายเหยคิดค่าขึ้นกระดานไฟสองบาท ตอนเริ่มอยู่ไฟใหม่ ๆ ก่อนกินอาหารเช้าและเย็นแม่ลูกอ่อน (มารดาหลังคลอด) ทุกคนจะนิยมกินยาต้องเหล้า บางคนที่มีฐานะก็จะกินยาต้องเงิน กินไปจนกว่าน้ำคาวปลาจะแห้ง แต่หญิงแม่ลูกอ่อน (มารดาหลังคลอด) ส่วนใหญ่จะนิยมกินยาต้องอยู่ไฟตำหรับไทย ใช้สมุนไพรไทย เช่น จิง ข่า ไพล ผีวมะกรูด ว่าน เมื่อมารดาขึ้นนั่งบนกระดานไฟแล้ว หากหมอตายเหยคนใดสามารถดับพิษไฟได้เอง ก็ทำได้เลย แต่ถ้าทำไม่ได้ต้องเชิญหมอพื้นบ้านหรือ ผู้รู้มาทำพิธีดับพิษไฟ การดับพิษไฟช่วยให้จิตใจของผู้อยู่ไฟสบาย รู้สึกว่าการอยู่ไฟไม่อันตราย เชื่อมั่นว่าตัวเย็น ใจเย็น เมื่อดับพิษไฟเสร็จ มารดาจะค่อย ๆ นอนตะแคงท้องผิงไฟ ซ้ายบ้างขวาบ้าง เพื่อให้ได้รับความอบอุ่นเท่ากัน และไม่ปวดมดลูกมารดาอยู่ไฟต้องหมั่นแอ่นท้องหาไฟเสมอ กระดานไฟจะอยู่ห่างเตาไฟประมาณหนึ่งศอก หน้าไฟต้องหันมาทางท้องมารดา โดยหัวพินหันมาทางแม่ เพื่อว่าหางพินจะได้มีคนชนให้หางพินไถลมอด คนโบราณ จะถือมากหากพินมอด ต้องให้ไฟพินลุกอยู่เสมอ การได้รับความร้อนจากพินจะช่วยให้มดลูกของมารดาเข้าอยู่เร็วขึ้น น้ำคาวปลาจะตกหมด ท้องจะแห้ง แต่ถ้าอยู่ไฟไม่ได้หรือเข้าไฟไม่ได้ มารดาจะท้องพองใหญ่



อยู่อย่างนั้น ไม่ยุ่งง่าย ๆ การอยู่ไฟพื้น พื้นจะลุกไหม้แล้วก็มอดไป ดังนั้น ต้องมีคนชนไฟให้ลุกโชนเสมอ ไม่พื้นที่ใช้ จะต้องมาจากไม้แห้ง เช่น ไม้มะขาม ไม้ฮ้าง ตากให้แห้งเพราะไม่ทำให้พื้นแตก และไม่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น เพราะถ้าเกิดควันไฟมารดาและลูกน้อยจะได้รับพิษได้ มารดาจะต้องอยู่ในเรือนไฟ 7 - 21 วัน หลังจากคลอดบุตร และห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตัวมารดาปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้ มารดาหลังคลอดส่วนมากจะนิยมอยู่ไฟประมาณ 7 วัน 9 วัน หรือ 11 วัน ช่วงที่มารดาอยู่ในเรือนไฟ สามิและญาติพี่น้องใกล้เคียงที่อาศัยอยู่ในครอบครัว จะเอาใจใส่ให้กำลังใจ และแสดงความเอื้ออาทรต่อทุกข์สุขของมารดาหลังคลอดและลูกน้อยเป็นอย่างดี เพื่อให้เกิดกำลังใจมีพลังที่จะต่อสู้กับภาระหนัก ที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเข้มแข็ง และคอยดูแลช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตร ดูแลความปลอดภัยทุกด้าน ตลอดจนช่วยประกอบกิจวัตรประจำวัน จะทำให้มารดาคลายความว้าเหว่ คลายความเครียดและความกังวลในการปรับตนเอง เมื่ออยู่ไฟครบอย่างน้อย 7 วัน แล้วจะทำพิธีออกไฟโดยมีหมอดำแยหรือผู้รู้ มาทำนํ้ามนต์ ธรณีสาร อาบให้มารดาและลูกเพื่อให้มีความสุขตลอดไป เมื่อแม่ออกไฟแล้ว พ่อจะเป็นคนรื้อแม่เตาไฟชนดิน ขนากาบกล้วยหรือใบตองแห้งทั้งหมดที่รองแม่เตาไฟไปทิ้ง หากมีพื้นเหลือก็นำไปใช้ในครัวต่อไป เก็บยันต์ที่ขึงไว้รอบห้องหรือที่ปิดหัวเสาไว้ การอยู่ไฟเป็นการรักษาความสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น มารดาสามารถฟื้นฟูสภาพกลับมาแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและลูกน้อยได้ ทำงานที่รับผิดชอบของตนเองได้เหมือนเดิม (หนูเทียน ภูษาดา. 2556 : สัมภาษณ์)



ที่มา : <http://www.Manager.co.th>

ภาพประกอบ 31 การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด เมื่อราวปี พ.ศ. 2505

การอยู่ไฟหลังคลอดของคนไทยได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมานาน จนเรียกกระยะ หลังคลอดบุตรว่า ระยะอยู่ไฟหรือเข้าอยู่เรือนไฟ แม้แต่ปัจจุบัน ก็ยังสามารถเห็นตัวอย่างได้จากถ่ายทอดความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน ในชุมชนต่าง ๆ การคลอดบุตรถือเป็นสิ่งที่เป้นสิริมงคล กับครอบครัว ที่ได้ถือกำเนิดอีกหนึ่งชีวิต จะมีพิธีกรรมต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง



จึงทำให้การดูแลมารดาหลังคลอดที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้มารดาที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณีในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอน วิธีการเข้มงวดและชัดเจน การอยู่ไฟสมัยโบราณจะต้องมีการเตรียมการไว้ก่อนตั้งแต่ครรภ์แก่ใกล้คลอด โดยชายผู้เป็นสามีจะต้องไปหาตัดพินมาไว้สำหรับให้ภรรยาอยู่ไฟหลังคลอดลูกเพื่อใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด ตั้งแต่ยังไม่คลอดลูก มารดาหลังคลอดหลายคนได้ถูกเตรียมการในการอยู่ไฟหลังคลอดตั้งแต่ตั้งท้องแก่ๆ โดยหมอดำแย ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน ญาติพี่น้องของมารดาหลังคลอดเอง และสามีของมารดาหลังคลอด ได้จัดเตรียม อุปกรณ์สำหรับการอยู่ไฟ ตั้งแต่เตรียมเรือนไฟที่ต้องใช้ในการอยู่ไฟ เฝารอการเจ็บครรภ์คลอดของ มารดาที่ครรภ์แก่ เมื่อคลอดบุตรแล้วก็พร้อมที่จะเข้าอยู่ไฟในเรือนไฟ การอยู่ไฟ นับว่าเป็นภูมิปัญญา ที่สืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรมมาหลายรุ่นหลายสมัย โดยเฉพาะมารดาที่อยู่ตามชนบทอีสาน จะได้รับการอยู่ไฟหลังคลอดจากการดูแลของคนโบราณที่ถือยึดปฏิบัติกันตามความเชื่อ ถ้าคลอดลูกแล้ว จะต้องอยู่ไฟให้ร่างกายปลอดภัย แข็งแรง จึงต้องอยู่ไฟหลังคลอดบุตรกันเกือบทุกคน ไม่เช่นนั้นพอ หลังคลอดลูกแล้วจะฟื้นตัวช้า และพบว่า มีอาการแทรกซ้อนทำให้มารดาถึงกับเสียชีวิตได้

การอยู่ไฟในสมัยสมัยก่อน มี 2 แบบคือ การอยู่ไฟข้าง ลักษณะจะก่อกองไฟไว้ ใกล้ ๆ ตัวมารดาหลังคลอดขณะอยู่ไฟ และการอยู่ไฟแคร์ ลักษณะให้มารดานอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟที่ให้ความร้อนจะอยู่ใต้แคร์ ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้แบบแรกมากกว่า โดยจะมีสามีหรือญาติ ใกล้ชิดจะต้องคอยดูพินไฟที่ให้ความร้อนในการอยู่ไฟให้มีความร้อนอยู่เสมอ ไม่ให้พินมอด การตัดพิน มาเตรียมไว้นั้น ห้ามผู้อื่นทำหรือจ้างผู้อื่นหรือหาซื้อมา ทั้งนี้ เพื่อเป็นการแสดงถึงความ เอาใจใส่ต่อ ภรรยา แต่ต่อมาก็ไม่ค่อยถือกันเคร่งครัดนัก ไม้พินที่ใช้จะต้องเลือกไม้สะแก หรือไม้มะขามเพราะมี ขี้เถ้าน้อย ไม่รบกวนทำความสะอาดให้มารดาและลูกน้อยมากนัก และจะมีการใส่ไม้ทองหลวงเพียง เล็กน้อยเข้าไปในไฟที่ใช้การอยู่ไฟ ที่ไม่ให้ไฟไหม้เพราะจะทำให้เกิดควันมาก จึงใส่พอเป็นพิธี เพื่อ เป็นสิริมงคลแก่มารดาที่อยู่ไฟ เหตุที่ต้องใช้ไม้ทองหลวงเพราะเชื่อว่า การอยู่ไฟด้วยไม้ทองหลวงจะ ช่วยป้องกันการปวดมดลูก และแก้พิษเลือดก่อนขึ้นนอนบนกระดานไฟ ก่อนมารดาขึ้นกระดานไฟต้อง ทำพิธีเข้าชื่อเสียก่อนคือ ให้มารดาหลังคลอดนอนตะแคงให้หมอดำแยเหยียบสะโพก เชื่อว่า เพื่อทำให้ กระดูกเชิงกรานที่ร้าวจากการคลอดลูกเข้าที่ แล้วจึงขึ้นนอนบนกระดานไฟได้ก่อนขึ้นต้องกราบ ขอบมาเตาไฟ เพราะถือว่าเตาไฟเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เทพารักษ์ประจำอยู่ เพื่อขอความ ค้ำครองให้อยู่ เย็นเป็นสุข ให้ระลึกถึงคุณของพระเพลิง พระพายพระแม่ธรณี และพระแม่คงคาเทพประจำธาตุทั้ง 4 นอกจากนี้หมอดำแยจะเสกขมิ้นและปูนแดงทาท้อง และตำไพลกับเกลือพอกแผลฝีเย็บเพื่อไม่ให้อักเสบ เป็นหนองและช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น ถ้ามีเหล็กใช้เหล้าล้างเสียก่อน ผู้อยู่ไฟต้อง นุ่งเตี่ยวผืนเดียว มีขมิ้นกับปูนแดงผสมเหล้า เอาสำลีชุบปิดสะดือและทาท้อง ทาหลังไว้เสมอสำหรับดับพิษร้อนและ รักษาร่างกาย มารดาอยู่ไฟมดลูกจะเข้าอยู่ในระหว่าง 3 - 7 วัน หลังคลอดลูกแล้วหมอดำแยต้องพิน ท้องให้ทุกวันคือ เอามือกดตรงหัวเหน่าเพื่อช้อนมดลูกเข้าอุ้ง เมื่อพินท้องขึ้นไปแล้ว ก็เอามือกดคลึงที่ หัวเหน่าเรียกว่า กล่อมมดลูก ให้ปากมดลูกหดตัวกลับเข้าที่เดิม ขณะที่กล่อมมดลูกจะมีน้ำคาวปลา ทะลักออกมาทำให้มารดาหลังคลอดรู้สึกสบายตัว รูปแบบของการอยู่ไฟมีหลายรูปแบบ ซึ่งได้มีการ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย มารดาหลังคลอดทุกคนจะต้องเข้าเรือนไฟ ที่สร้างเป็นกระท่อม หลังคามุงจาก โดยเข้าไปนอนผิงไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดัง อยู่ใกล้ ๆ รวมอยู่ไฟกับมารดา บนกระดานไม้แผ่นเดียว ทุกๆ วัน อยู่ไฟจะให้จะอาบน้ำร้อน ต้มเฉพาะน้ำอุ่นสมุนไพร



งคอาหารแสง กินแต่ข้าวต้มปลาเค็ม ข้าวกับเกลือทุกวัน ไปจนถึงวันออกจากเรือนไฟ และจะต้องทำขาให้ชิดกันเพื่อไม่ให้แผลแยกและปวดแผล

การอยู่ไฟทำให้ระบบเลือดไหลเวียนดี หน้าท้องยุบเร็ว น้ำคาวปลาไหลสะดวก และแห้งเร็ว ทำให้ร่างกายมารดาหลังคลอดกลับมากระชับได้เร็วขึ้น ในการอยู่ไฟมารดาหลังคลอดนิยมนอนบนกระดานแผ่นเดียว มีไฟก่อไว้ข้างล่างพอร้อน เป็นระยะ เวลา 7 - 21 วัน บางรายอาจจะอยู่เพียง 5 วัน หรือนานถึง 1 เดือน ก็ได้ ช่วงที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ สามีก็นอนไม่ได้ไปไหนต้องคอยเติมไฟพินเรื่อย ๆ ญาติพี่น้องจะมาคอยช่วยเหลือให้ความสะดวกอย่างอื่น เช่น ช่วยดูแลลูกน้อย เตรียมน้ำดื่มสมุนไพรและน้ำอาบสมุนไพร เตรียมของใช้ เตรียมอาหาร หมอตำแยก็จะมาคอยดูแลความเรียบร้อยทั้งตัวมารดาหลังคลอด และการปฏิบัติของสามีและญาติที่ช่วยดูแลมารดาหลังคลอด ช่วยดูแลเรื่องการให้นมยาสมุนไพรให้น้ำนมมามาก เพื่อให้ลูกน้อยได้มีนมกินเพียงพอ ช่วยพามารดาหลังคลอดนั่งเกลือดูแลแผลช่องทางคลอด ทับหม้อเกลือให้ และนวดตัวให้มารดาหลังคลอดแก้อาการปวดเมื่อย ประโยชน์ของการอยู่ไฟ ช่วยให้มารดาหลังคลอดได้พักผ่อนและได้รับความอบอุ่น ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมาแห้งเร็ว ช่วยให้มดลูกแห้งไวและเข้าอู่เร็วขึ้น ปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณได้เริ่มเปลี่ยนไปเนื่องจากวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่มีใครได้ใช้ และไม่มีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ตามชนบททางภาคอีสานที่ห่างไกลสถานรักษาพยาบาล

การอยู่ไฟคือ การปฏิบัติตัวหลังคลอดของสตรีไทยที่ได้สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นวิถีโบราณของไทยแต่เดิมมา ที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้มารดาที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมาก สมัยก่อนในเรื่องการอยู่ไฟ ยังกำหนดให้สามีคอยดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือให้ภรรยาได้อยู่ไฟ ได้มีส่วนร่วมในการคลายความเหนื่อยล้า และเจ็บปวด การอยู่ไฟคนไทยในสมัยโบราณปฏิบัติสืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น การอยู่ไฟปกติจะมีการปฏิบัติกันในมารดาหลังคลอดบุตรเกือบทุกคน โดยปกติมารดาที่ตั้งครรภ์จะต้องอุ้มท้องนานเป็นเวลาประมาณ 9 - 10 เดือนนั้น มีอะไรหลาย ๆ อย่างในร่างกายมารดาเปลี่ยนแปลงไปมาก เช่น มีน้ำหนักมากขึ้น กินอาหารมากขึ้น ร่างกายขยายใหญ่มีไขมันสะสมมาก เพื่อเตรียมการคลอด หน้าท้องจะขยายใหญ่ มารดาต้องอุ้มน้ำหนักลูก ทำให้กล้ามเนื้อของหลัง ช่องท้อง ต้นขา ต้องเกร็งตัวรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตลอดเวลา ทำให้มีอาการปวดหลัง มารดาบางคนก็มีภาวะท้องผูก เป็นริดสีดวง เส้นเลือดขอดที่ขา ท้องลาย ขาบวม ดังนั้น คนโบราณหรือคนเฒ่า คนแก่ จึงหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านี้ด้วยการอยู่ไฟ หรืออยู่เรือนไฟ การอยู่ไฟมีหลายชนิด ตามแต่นิยมนิยมหรือสะดวกกัน แต่ในสมัยก่อนจะนิยมให้ผู้คลอดอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ ยกกระดานให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนกองไฟเข้าใกล้ ๆ หรือเอากองไฟไปก่อไว้ใต้กระดาน หรือจะนอนบนกระดาน ระดับเดียวกับพื้นมีกองไฟอยู่ข้าง ๆ ก็ได้ แต่จะต้องระวังไม่ให้ไฟลุกแรงจนเกินไป และนอกจากจะนอนถึงไฟตลอดแล้วยังจะต้องดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำร้อนต้มสมุนไพร อาบน้ำต้มร้อนสมุนไพร ห้ามทานของเย็นหรือน้ำเย็น ที่ให้ทำแบบนี้เพราะมีความเชื่อว่า ความร้อนจะทำให้แผลหายดี และทำให้มดลูกแห้งตัวเร็ว เข้าอู่เร็ว ในขณะที่อยู่ไฟมารดาอาจจะต้องงดอาหารแสงหลายอย่าง ส่วนมากให้กินข้าวกับเกลือ หรือปลาเค็ม เพราะเชื่อว่า ร่างกายสูญเสียเกลือแร่ไปมากในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดและอยู่ไฟหลังคลอด แต่ในปัจจุบันคิดว่าไม่จำเป็นต้องงดอาหารที่คิดว่าแสง เพราะอาหารแต่ละอย่างมีประโยชน์ในการซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอจากการคลอดลูกได้เป็นอย่างดี เช่น ไข่ ถั่ว ผัก ผลไม้ต่างๆ เนื้อสัตว์ ที่มีประโยชน์ต่อ



ร่างกาย สามารถรับประทานได้หมด ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด โดยระยะเวลาที่ใช้ในการอยู่ไฟนั้น ประมาณ 7 - 30 วัน หลังจากที่มีการผ่านการอยู่ไฟแล้ว ผลที่ตามมาจะทำให้เห็นได้ชัดคือ มารดามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสับแต่ร้อนสับแต่หนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ตกเลือดหลังคลอด ไม่มีน้ำนมให้ลูก ดูดกินหรือ เต้านมอักเสบเป็นฝีเต้านม นับว่าเป็นความคิดที่ฉลาดของคนโบราณ ที่ได้หาวิธีการมาใช้จัดการในการดูแลมารดาหลังคลอด เพื่อทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลัง และขา ที่เกิดจากการกดทับขณะตั้งครรภ์คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามตัวในภายหลังได้เป็นอย่างดี ให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยอ่อนให้กลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนเข้าช่วย

ในสมัยโบราณมารดาหลังคลอดจะใช้วิธีการดูแลตนเองด้วยการอยู่ไฟ จะมีการอบสมุนไพร การต้มและอาบน้ำต้มร้อนสมุนไพร การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจม การนวดตัวด้วยสมุนไพร และการทักหม้อเกลือ ในขณะที่อยู่ไฟมารดาหลังคลอด การอาบน้ำต้มและน้ำต้มสมุนไพร เพื่อเป็นการรักษาอุณหภูมิของร่างกายมารดาหลังคลอด ไม่เกิดอาการสับแต่ร้อนสับแต่หนาว ส่วนแผลช่องคลอดที่ฉีกขาดสมัยโบราณจะให้มารดานั่งเกลือ เพื่อรักษาแผลให้สะอาดและ หายเร็ว อาหารที่มารดาหลังคลอดทานได้ต้องระวังอาหารแสลงเพราะจะผิดกรรม ให้ทานข้าวกับเกลือ เพราะเชื่อว่าร่างกายเสียเกลือไปกับเหงื่อมาก ทำให้มารดาไม่ค่อยมีแรง ภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนอีสาน มีมาแต่โบราณมีกรรมวิธีปฏิบัติต่อกันมาทุกหมู่บ้าน แต่วิธี ในการปฏิบัติ อาจจะแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น แต่ชาวบ้านทุกแห่งเชื่อว่า การอยู่ไฟ ที่ร้อน ต้มน้ำร้อน อาบน้ำร้อน โดยมีหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้มและอาบในขณะที่อยู่ไฟ ทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดฟื้นตัวแข็งแรงขึ้นเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องกระชับ และมีน้ำนมให้ลูกกิน สมุนไพรที่ใช้ต้มและอาบ จะนิยมใช้แก่นมะขามต้มน้ำ และใช้ต้นนมสาว เครือหวงส้ม แก่นมะเฟืองส้มต้มสำหรับต้มโดยเชื่อว่า แก่นขามบำรุงหัวใจ นมสาวบำรุงน้ำนม รักษาผดผื่น คนอยู่ไฟถูกห้ามเรื่องอาหารแทบทุกชนิด ให้งดอาหารแสลง เพราะกลัวจะกินอาหารที่เป็นของแสลงเข้าไปการห้ามกินของแสลงเรียกว่า “คะลำ” เช่น ห้ามกินประเภทเนื้อสัตว์ทำให้ย่อยยาก ห้ามกินนกกินหนู ไม่เช่นนั้นจะเกิดอาการที่เรียกว่า “ผิดกรรม” เป็นอาการที่เกิดกับมารดาในช่วงอยู่ไฟ เช่น หน้ามืดวิงเวียนอาเจียนทานไม่ได้ ซีด ซักหมดสติได้ ให้มารดาหลังคลอดกินข้าวกับเกลือ หรือปลาเค็ม เพราะมีความเชื่อว่าจะได้ชดเชยเกลือที่สูญเสียไปกับการคลอด ทำให้มารดามีเรี่ยวแรง (ปริศนา บังอร. 2556 : สัมภาษณ์)

ในอดีตหากพูดถึงการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด พบว่า มีด้วยกันหลายวิธีแต่สิ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ นั่นคือ การอยู่ไฟ ซึ่งคนโบราณเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์ทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสรีระ น้ำหนัก หรือหน้าท้องที่ขยายตัวเพิ่มขึ้น ทำให้หลังคลอดอาจมีอาการปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณสันหลังหรือขา เกิดจากการกดทับระหว่างตั้งครรภ์ดังนั้น จึงได้คิดค้นวิธีดังกล่าว โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน พื้นฟูร่างกายมารดาหลังคลอดเพื่อปรับสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติโดยเร็วที่สุด ที่เห็นชัดก็คือภูมิปัญญาโบราณที่สอนและถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคน ได้นำมาช่วยชีวิตมารดาที่คลอดลูกและลูกน้อยให้รอดชีวิต และฟื้นตัวกลับมาปกติได้ในระยะหลังคลอดลูกก็คือ การอยู่ไฟในมารดาหลังคลอด เพื่อให้เข้าใจถึงคำว่า “อยู่ไฟ” ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ได้เคยเห็นและถามมารดาที่เคยผ่านการคลอดลูกมาแล้ว 3 คน ขณะนี้อายุ 53 ปี วิธีการอยู่ไฟที่นิยมใช้กันมาแต่โบราณก็คือ อยู่ไฟแบบนอนแคร่ มารดาหลังคลอดจะถูกจัดให้นอนบนแคร่แคบ ๆ หรือไม่กระดานเพียงแผ่นเดียว เรียกว่าต้องขางไฟให้ทั่วตัว เวลาพลิกตัวต้องระมัดระวัง เวลานอน



ต้องนอนนิ่ง ๆ ระวังจะตกจากที่นอน ช่าง ๆ ที่นอนก็จะมีการสูบลมกองไฟ หรือใช้เตาถ่าน มาวางให้เกิดความร้อนตลอดเวลา ขณะอยู่ไฟทุก ๆ วัน จะอาบน้ำร้อนสมุนไพร ดื่มน้ำร้อนสมุนไพร ดื่มน้ำร้อนสมุนไพร ดื่มน้ำร้อนสมุนไพร ให้กินข้าวกับเกลือ เพราะคนโบราณเชื่อว่า ข้าวกับเกลือที่รับประทานเข้าไปจะไปทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องเสียไปทางเหงื่อ ที่ไหลออกมาระหว่างการอยู่ไฟ มารดาหลังคลอดจะต้องอยู่ในเรือนไฟนาน 7 - 14 วัน และห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตัวมารดาหลังคลอดประทุษร้ายของร่างกายไม่ทันทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ (ประสพสุข แก้วประสิทธิ์).

2556 : สัมภาษณ์)

2. การทักหม้อเกลือ

อดีตในสมัยโบราณจะทำการทักหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้การทักหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะมารดาหลังคลอด แต่สามารถใช้สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนที่มีอาการปวดเมื่อยด้วย ในสมัยโบราณนั้น มีผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือหมอด้ายพื้นบ้าน จะมาคอยดูแลมารดาหลังคลอดให้มีการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟหลังคลอดให้ได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ไฟ การอาบน้ำต้ม ดื่มน้ำต้มสมุนไพรขณะอยู่ไฟ การนึ่งเกลือ การทักหม้อเกลือสมุนไพร การกินอาหารงดของแสลง การนวดตัวด้วยสมุนไพร สามารถทำได้ทั้งมารดาที่คลอดลูก ที่บ้านโดยหมอด้าย และมารดาที่คลอดที่สถานีนานามัยหรือโรงพยาบาล เมื่อกลับไปอยู่บ้านก็ได้รับการดูแลฟื้นฟูสภาพโดยกิจกรรมเหล่านี้

การทักหม้อเกลือ ก็เป็นการดูแลมารดาหลังคลอดที่สร้างประโยชน์ และความพึงพอใจเป็นอย่างมากแก่มารดาหลังคลอด สำหรับมารดาหลังคลอดปกติ ไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัด สามารถทำการทักหม้อเกลือหลังคลอดได้ 12 วัน หลังคลอดบุตร ถ้ามารดาผ่าตัดท้องคลอด ต้องรอให้ครบเดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน หลังการคลอด จึงจะประคบท้องได้ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทักหม้อเกลือมีเตาถ่านใบเล็กจะไม่ให้ใช้แก๊ส เกลือสมุทรเป็นเม็ดเล็ก ๆ ซึ่งเกลือมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี หม้อตะนอม เป็นหม้อดินมีลายเซาะร่องใบเล็ก ๆ มีฝาปิด ไม่มีหู จำนวนอย่างน้อย 2 ใบ ผ้าขาวสี่เหลี่ยม 1 ผืน สมุนไพรสำหรับทักหม้อเกลือ ได้แก่ ไพล แก้วปุด เมื่อย วานนางคำ มีสีเหลืองคล้ายขมิ้นอ้อย การบูร ใบพลับพลึง นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรตัวอื่นซึ่งเอามาใช้ได้ เช่น วานชักมดลูก วานสาเกเหล็ก วานร้อนทอง ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน กายาน พิมเสน ส่วนใบไม้ใช้ ใบพลับพลึง หรืออาจใช้ใบชา ใบละหุ่ง หรือใบยอก็ได้

การทักหม้อเกลือ สามารถทำได้โดยนำหม้อเกลือมาทักบริเวณเหนือสะดือเล็กน้อย ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการแข็งเกร็งหน้าท้อง ต้องมีการใช้สมุนไพรในการทักหม้อเกลือทุกครั้ง วิธีทำคือ เตรียมหม้อเกลือ ภายในหม้อเกลือจะใส่เกลือเม็ด แล้วนำหม้อเกลือไปอังไฟที่เตาไฟให้เม็ดเกลือแตก เหตุที่ใช้เกลือเพราะเกลือเป็นตัวนำพาความร้อนได้ดี นำวานชักมดลูกและวานนางคำ ซึ่งมีสรรพคุณช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น มาหั่นและวางไว้บนผ้าขนหนูที่พาดไว้กับหน้าท้อง นำใบพลับพลึงวางทับแล้วจึงนำหม้อเกลืออุ่นๆ มาวางบน ใบพลับพลึง นำไปทักหรือนาบบริเวณหน้าท้องและอวัยวะต่างๆ ให้กับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก และจะช่วยรักษาแผล มีน้ำนมมามาก การทักหม้อเกลือ เป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อ ๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะ อยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ



ควรทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน ทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้าและเย็น (ประสพสุข แก้วประสิทธิ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 32 นางศิริมิ่งเมือง ภูซาดา มารดาหลังคลอด บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

การทับหม้อเกลือ หรือการประคบหน้าท้องด้วยใบพลับพลึงสด ที่ผสมผสานไปกับการนวดเข้าตะเกียบเข้าด้วยกัน โดยใช้ความร้อนที่พอเหมาะของหม้อเกลือ รวมถึงสมุนไพรทาหน้าท้องที่ส่งผลให้เกิดการเสริมฤทธิ์ทางยา ช่วยขับน้ำคาวปลา ขับของเสีย กระตุ้นมดลูกให้เข้าที่ กระชับผนังหน้าท้อง รวมถึงกระชับสะโพกและต้นขา ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือคือ ห้ามทำในกรณีที่มดลูกยังไม่ยุบตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด การทำหมันหลังคลอด ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ มารดาไม่ควรที่จะทำการทับหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ จะไม่ทำในมารดาที่มีไข้ หรือทานอาหารอิมใหม่ ๆ การทับหม้อเกลือจะนำหม้อเกลือมาประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา รันมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่ การนำเอาวิธีการทับหม้อเกลือ ซึ่งเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อ ๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ และการทับหม้อเกลือ เป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ หมายถึง การนำเกลือมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้ แล้วห่อด้วยผ้าขาวที่เตรียมไว้ มัดให้แน่น แล้วนำไปทับหรือนวดบริเวณหน้าท้องให้กับมารดาหลังคลอด ในรายที่คลอดปกติสามารถทำการทับหม้อเกลือได้ภายหลังคลอดแล้ว 7 วัน กรณีที่มารดาผ่าตัดคลอดสามารถทำได้หลังคลอดแล้ว 1 เดือน ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ



ทำให้มดลูก เข้าอยู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากเกลื่อนผ่านการระเหยของตัวยาสุมไพร ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูกได้เป็นอย่างดี และช่วยให้มารดาฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็ว มีสุขภาพแข็งแรงขึ้นสามารถทำงานได้เร็ว ก่อนนำหม้อเกลื่อนไปทับหรือนาบท้องต้องทดสอบความร้อนก่อนทุกครั้ง ไม่ให้ร้อนเกินไป ใช้ระยะเวลาในการทับหม้อเกลื่อนนาน 5 - 7 วัน ติดต่อกัน จะทำตอนเช้า แต่อย่างไรคนโบราณก็บอกว่าห้ามทำในคนที่มิใช่ หลังมารดารับประทานอาหารใหม่ ๆ และมารดาหลังคลอดที่ร่างกายอ่อนเพลียมาก ๆ

จะเห็นได้ว่าการทับหม้อเกลื่อนมีมานานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ ส่วนใหญ่ก็จะมีทุกภาคของประเทศไทย คนโบราณที่อยู่ในชุมชนหมู่บ้านได้นำเอาภูมิปัญญานี้ออกมาใช้กัน ตั้งแต่สมัยคุณทวด ปู่ ย่า ตา ยาย โดยผู้ดูแลทำให้เป็นหม้อต้มน้ำที่ทาโคลนให้ สอนให้ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านได้มีความรู้ สามารถนำความรู้มาช่วยช่วยดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้านได้ และในปัจจุบันนี้การดูแลมารดาหลังคลอดเหล่านี้ ผู้คนให้ความนิยมมาก การทับหม้อเกลื่อน เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที วางหม้อเกลื่อนลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เมื่อห่อหม้อเกลื่อนด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มารดาหลังคลอด ความร้อนจะช่วยให้อูมขุ่นเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ช่วยลดอาการปวดเคล็ดตามร่างกายขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้มารดามีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอยู่เร็ว การดูแลมารดาหลังคลอดของคนอีสานมีมาแต่สมัยโบราณนานมาแล้ว มีการถ่ายทอดมาสู่คนรุ่นหลังต่อ ๆ มาจนถึงปี พ.ศ. 2556 จะเห็นว่าได้รับการฟื้นฟูปรับเปลี่ยนกันมาโดยคนรุ่นใหม่อีก จะเรียกได้ว่า เป็นการนำเอาภูมิปัญญาไทยในอดีตมาปรับใช้กับชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมทีเดียว โดยเฉพาะในมารดาหลังคลอด ซึ่งการตั้งครรภ์และการคลอดของมารดา เป็นภาวะที่มารดาได้รับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านโครงสร้างร่างกายและภาวะจิตใจ มาก และเป็นระยะเวลานาน เมื่อคลอดแล้วก็ต้องรับบทบาทในการดูแลตนเองและดูแลลูกน้อย เป็นภาระบทบาทที่หนักและต้องใช้ความอดทนสูงพอสมควร ดังนั้น กิจกรรมที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดจึงเป็นสิ่งที่ใช้ในการช่วยเหลือในการดูแล แก้ไขภาวะเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดและลูกน้อยได้เป็นอย่างดี การดูแลเหล่านี้ในสังคมไทยที่มีมาแต่โบราณจะอยู่กันเป็นสังคมครอบครัวที่มีญาติพี่น้อง และคนที่มีความรู้ความสามารถในชุมชนมาร่วมด้วยช่วยกัน ในการดูแลมารดาหลังคลอดตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสม เป็นการดูแลช่วยเหลือเกื้อกูลที่ทำให้มารดามีความอบอุ่น มั่นคง และปลอดภัย สร้างพลังใจให้มีความมั่นใจในการได้รับการดูแลและการปฏิบัติตัวของตนเอง คนที่เคยคลอดลูกจะได้รับประสบการณ์ในการดูแลหลังคลอด ด้วยการใช้องค์ความรู้พื้นบ้านในการอยู่ไฟ การทับหม้อเกลื่อน และการนวดตัวด้วยสมุนไพรไทยของคนโบราณมาดูแลเหมือนกัน จนกลายเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของชุมชน และในทุกวันนี้ได้มีการปฏิบัติงานทางด้านสาธารณสุข เข้ามาร่วมดูแลควบคู่ไปกับประชาชนในชุมชนมาเป็นเวลานาน นอกจากมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลมารดาหลังคลอดแล้ว บุคลากรทางด้านสาธารณสุขยังมีการอบรมให้กับกลุ่มประชาชนในชุมชน ให้นำเอาความรู้ของภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประยุกต์ บูรณาการกับการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นการบูรณาการให้สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ ความเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ของประชาชนในชุมชน และความต้องการของมารดาหลังคลอดตลอดจนผู้ดูแล จะเห็นได้ว่าแม้แต่วงการแพทย์ใน



ปัจจุบันในที่เจริญทางด้านวิทยาการใหม่ ๆ ยังยอมรับว่า การนำเอา ภูมิปัญญาไทย เรื่องการดูแลสุขภาพหลังคลอดในอดีตมาปรับใช้ในปัจจุบัน ล้วนแต่เป็นประโยชน์ ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ และสามารถส่งเสริมให้อามาบูรณาการใช้ในการให้บริการในสถานบริการ สภาต่าง ๆ ได้ แต่ต้องได้รับการกำกับ ควบคุม ดูแล และคุ้มครองโดยผู้รับผิดชอบโดยตรง นับว่าเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ใช้ตอบสนองความต้องการของกลุ่มมารดาหลังคลอด ที่อยู่ในชุมชนเมืองที่ ไม่ค่อยมีเวลา มีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากมาย และไม่มีบุคคลในครอบครัวมาช่วยดูแลตนเองมากมายในระยะหลังคลอด (บุษบา หรรพธรณ. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 33 การประคบตัวแทนการทัพนม้อเกลือมารดาหลังคลอด บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

ช่วงตั้งครรภ์ มารดาที่ผ่านการตั้งครรภ์มาแล้วคงผ่านความรู้สึกอ่อนง่ายในช่วงนั้น คนโบราณเปรียบร่างกายคนในช่วงตั้งครรภ์เหมือนกองไฟ ฉะนั้น ควรดองของเผ็ดร้อน งดอาหารหรือยาที่มีผลทำให้เลือดเดินอาจมีผลให้แท้งง่าย การอยู่ไฟนั้น ต้องเป็นห้องเล็ก ๆ จุดเตาไฟไว้ข้างเตียง ห้ามให้ลมพัดผ่าน เนื่องจากกลัวลมเย็นกระทบทำให้เป็นหวัด ช่วงที่อยู่ไฟห้ามอาบน้ำเย็นและต้องดื่มน้ำต้มสมุนไพร บางพื้นที่ทำร่วมกับการนึ่งถ่านเพื่อสมานแผลที่เกิดจากการคลอดหรือแผลฝีเย็บให้แห้ง ร่วมกับการทัพนม้อเกลือบริเวณหน้าท้อง การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจมอบสมุนไพร มารดาที่คลอดลูกด้วยการผ่าตัดไม่ควรนวดหรือทัพนม้อเกลือทันที ควรทำหลังจากคลอดบุตรแล้วอย่างน้อย 1 เดือน และควรเริ่มนวดเบา ๆ ก่อน ไม่ควรนวดหรือทัพนม้อเกลือหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ และไม่นวดบริเวณที่เป็นกระดูก เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูกต้นขาตรงสะโพก กระดูกหัวเข่า กระดูกสันหลัง ชายโครง สันปี่ เป็นต้น เพราะจะทำให้ระบมอักเสบและไหม้พองได้

การนวดหรือทัพนม้อเกลือ ทำโดยการนำเอาเกลือใส่ในหม้อดินขนาดเล็ก ปิดฝา แล้วนำไปตั้งเตาไฟให้ความร้อนปานกลางนานประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง จากนั้น นำไปวางบนใบพลับพลึงซึ่งวางบนผ้าผืนใหญ่อีกที แล้วรวบชายผ้ามัดเป็นกระจุก เพื่อสะดวกในการถือตอนนำไปนวดหรือทัพนม้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ สะโพก ก้น บั้นเอว หลังส่วนบน หน้าขา ต้นขาด้านใน



ซึ่งก่อนนวดต้องวางทิ้งไว้ให้หม้อเกลือคลายความร้อนก่อน และจะต้องมีผ้ารองบริเวณที่จะนวดอีกชั้นหนึ่งด้วย เมื่อนานจนความร้อนคลายตัว ก็นำไปนวดคลึงที่หน้าท้อง เมื่อความร้อนใกล้หมด ให้กดหม้อเกลือหนึ่ง ๆ ที่บริเวณเหนือหัวหน้า ซึ่งเป็นตำแหน่งของมดลูก ทำให้ความร้อนแผ่ไปถึงโพรงมดลูกที่อยู่ในมดลูก การนวดหรือทาบหม้อเกลือควรทำหลังคลอดทุกวัน ทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ช่วงเช้ามีดและช่วงบ่าย และจะให้ดีควรทำติดต่อกันเป็นเวลานาน 1 เดือน การประคบสมุนไพรและการนวดหรือทาบหม้อเกลือ จะเน้นในเรื่องของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระตุ้นให้มดลูกบีบรัดตัว เพื่อขับน้ำคาวปลาซึ่งเป็นของเสียออก จะเห็นได้ว่า การทาบหม้อเกลือด้วยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดขณะอยู่ไฟจะได้ประโยชน์มาก การทาบหม้อเกลือช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและยุบได้เร็ว ลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดมดลูก และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก การทาบหม้อเกลือ เป็นการประคบความร้อนผ่านตัวยาสมุนไพรไทย ที่ได้รับการคัดมาเพื่อช่วยรักษาอาการต่าง ๆ ให้กับมารดาหลังคลอด ให้ฟื้นตัว แข็งแรงกลับมาเหมือนเดิมให้เร็วที่สุด (ดวงเดือน หงษ์สา. 2556 : สัมภาษณ์)

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การแพทย์แผนไทยได้กลับมาเป็นที่ยอมรับในสังคมไทยมากขึ้น และมีบทบาทสำคัญ ที่อาจเป็นทั้งการแพทย์หลักในชนบททางไกล เป็นการแพทย์เสริม หรือการแพทย์ทางเลือกในเมือง ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยจำเป็นต้องสอบ เพื่อรับใบอนุญาต ให้เป็นผู้ประกอบวิชาชีพ จากกระทรวงสาธารณสุขเสียก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้องตามกฎหมายแต่เมื่อสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่าสุขภาพมารดาหลังคลอดดีขึ้นแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ หลังจากที่คุณแม่ตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือนกว่า ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป มารดาจะมีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้น อาหารที่เหลือจะถูกสะสมในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอดและสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผังหน้าท้องของมารดาจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลังบางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลายขาววม

ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟ ซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7 - 30 วัน หลังคลอด การนวดกระชับหน้าท้องเป็นการดูแลควบคู่ไปในขณะที่มารดาอยู่ไฟ การนวดตัวด้วยสมุนไพรเป็นการใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณกระชับผิวกกล้ามเนื้อหน้าท้องให้มดลูกให้เต่งตึง สมานผิว ขจัดรอยคล้ำที่หน้าท้องซึ่งเกิดจากการตั้งครรภ์ให้จางลง กระตุ้นการเผาผลาญไขมันหน้าท้อง ให้หน้าท้องยุบลง บำรุงผิวพรรณให้นวลเนียน ปรากฏว่าแม่สมัยโบราณ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสับรื้อน สะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย (ประสพสุข แก้วประสิทธิ์. 2556 : สัมภาษณ์)

การนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งยา ทำให้มารดาหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลาย สภาพร่างกายตนฟื้นฟูได้เร็ว แข็งแรงขึ้น สามารถประกอบภารกิจของตนเอง ได้ดี รวมถึงปรับบทบาทการเป็นมารดาได้ดี การประคบตามตัวด้วยลูกประคบ เป็นการช่วย



กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมถึงการกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมด้วย บุคลากรในหน่วยงานเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลมารดาหลังคลอดโดยแพทย์แผนไทย อันสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่นได้ อีกทั้งการประสานบริการด้านนี้ยังได้รับการชื่นชมจากผู้เกี่ยวข้อง ทั้งในและนอกสถานที่อย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 90 ของมารดาหลังคลอดปกติ ประสบปัญหาปวดเมื่อยทั่วตัวซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอดบุตร รวมทั้งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ บริการทางการพยาบาลที่จะช่วยลด อาการปวดเมื่อยคือ Hot/Cold Compress (การประคบร้อน ประคบเย็น) บริการทางการแพทย์ช่วยแก้ไขภาวะนี้ คือ การให้ยาคลายกล้ามเนื้อซึ่งมารดาที่ได้รับยามักจะง่วง เมื่อมารดาหลับ ลูกก็ไม่ได้ดูดนมแม่ ทำให้ร่างกายมารดาไม่เกิดการกระตุ้นให้สร้างและหลั่งน้ำนม ส่วนการใช้ Analgesic balm (ยานวดลดอาการปวด) มารดาจะรู้สึกร้อน ยามักกลืนเหม็น ทำให้ขาดความมั่นใจที่จะสัมผัสลูก ส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการปรับบทบาทการเป็นมารดาเช่นกัน ดังนั้น เมื่อสถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ซึ่งมีองค์ความรู้ด้าน Massage & Relaxation เสนอตัวเข้ามาเพิ่มการให้บริการนวดคลายจุดเพื่อลดอาการปวดเมื่อย และประคบสมุนไพร เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย โดยใช้ศาสตร์การการนวดแพทย์แผนไทยเข้ามาผสมผสาน เพื่อให้มารดาคลอดปกติที่ได้รับการนวดและประคบมีความมั่นใจ ที่จะบริหารร่างกายในระยะแรกหลังคลอด เพื่อช่วยให้มารดาหลังคลอดปกติที่ได้รับการนวดประคบมีความมั่นใจในการโอบอุ้มและให้นมบุตร การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีประโยชน์ต่อแม่ และลูกทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งเป็นการวางพื้นฐานให้เด็กเติบโตอย่างมีคุณภาพ แต่ในสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า แนวโน้มการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยลง เนื่องจากการดามีปัญหาน้ำนมไม่ไหล หรือน้ำนมไหลน้อยลงจึงทำให้ทารกได้รับนมแม่ไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะตัวเหลืองในทารกแรกเกิด

จากปัญหาดังกล่าว จึงได้นำองค์ความรู้กระบวนการ นวดตัวที่ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนม ไปช่วยเหลือมารดาที่มีปัญหาในการให้นมบุตรได้ โดยการนวดมีผลต่อจิตใจของมารดาหลังคลอด ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียดและความวิตกกังวล เนื่องด้วยความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การหลั่งน้ำนมลดลง จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ส่งผลต่อฮอร์โมนที่อยู่ในกระแสเลือด และเป็นการกระตุ้นระบบประสาท ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน มีผลให้เกิดการหลั่งน้ำนมออกมา ในปัจจุบันแม้วิถีชีวิต และความเป็นอยู่ของคนไทยจะเปลี่ยนไป แต่ก็ยังมีการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการอยู่ไฟ จะพบมากตามต่างจังหวัด ส่วนในเมืองมีทำไม่มากนัก ถ้ามีก็จะเป็นแบบประยุกต์ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม การอยู่ไฟหลังคลอด มีประโยชน์ต่อสุขภาพมารดาเป็นอย่างมาก ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การนวดในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อของแม่ ที่เกร็งตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้องมา ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้นสามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายออกมาได้ ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน สิวผด และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย

การนวดเพื่อผ่อนคลาย ใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่าที่ก่อให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง บริเวณมดลูก หลังและไหล่ การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพร ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น การนวดด้วยน้ำมันงาบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยก็ได้ แล้วใช้ลูกประคบที่ทำด้วย



เมล็ดงา เพื่อขจัดความเจ็บปวด และยังได้รับคุณสมบัติของน้ำมันงา ที่ออกมาจากลูกประคบ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทต่าง ๆ ได้ดี และได้รับวิตามินอีที่มีในน้ำมันงาอีกด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติซึมเข้าผิวหนังได้ทุกสภาพผิว ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น การนวดหน้าและการกดจุดคลายเครียดบนใบหน้า เป็นกาฟื้นฟูผิวหน้าหลังคลอด ซึ่งอาจจะเป็นสิวหรือผดผื่นคันและเป็นจุดต่างดำนบนใบหน้าเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ซึ่งวิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น

ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบันการนวดหลังคลอดจะมีการนวดเข้าตะเกียบ เพราะช่วงที่ขึ้นขาหยั่งหรือตอนแบ่งคลอดอาจทำให้ข้อสะโพกหรือข้อกระดูกกราก ทำให้เดินปัด ๆ หรือขัด ๆ ตามข้อสะโพก จึงต้องนวดเข้าตะเกียบเพื่อให้ข้อต่อเข้าที่ นอกจากนวดตะเกียบแล้ว ปัจจุบันก็อาจมีการเสริมเรื่องของการนวดเพื่อสุขภาพ เช่น นวดน้ำมันงา เพื่อบำรุงผิว การนวดเข้าตะเกียบ หรือ สมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนึ่งหม้อเกลือ เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ มักจะทำการนวดตัวผสมผสานกันในเรื่องการนวดตัวและการทักหม้อเกลือ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การนวดสลายเซลล์ลูลู่ไลต์ เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้าน บริเวณต้นแขน ต้นขาและสะโพก เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกันในเรื่องการนวดตัว การนวดเป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น นำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมากับเลือด นำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวง และอาการบวม เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนการใช้น้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น (บุษบา หรรพณ. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 34 การนวดตัวด้วยสมุนไพร มารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น



สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีมารดาหลังคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่าสุขภาพมารดาหลังคลอดดีขึ้นแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปัจจุบันจึงได้มีคนจำนวนมากที่หันมาใช้ภูมิปัญญาแบบสมัยโบราณ มาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น นับว่าเป็นแพทย์ทางเลือกอีกทางหนึ่งที่ทำให้สะดวก รวดเร็ว และประหยัด การส่งเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยเพื่อเป็นข้อมูลยืนยันทางวิทยาศาสตร์ และเป็นความหวังว่าในอนาคต คนรุ่นใหม่คงจะได้ใช้การแพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานต่อไป การผดุงครรภ์แผนโบราณเป็นหมวดวิชาความรู้เกี่ยวกับการดูแลมารดาและทารก ตั้งแต่ระยะเริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด แพทย์ผดุงครรภ์แผนโบราณ (หมอดำแย) มีหน้าที่ให้คำแนะนำ ดูแล บำบัด และป้องกันอาการต่างๆ ของผู้หญิง ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอด มีหน้าที่ทำคลอด ตลอดจนดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิดด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย ความโดดเด่นของหลักวิชาการผดุงครรภ์ไทยประการหนึ่งก็คือ การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน การอบสมุนไพร การอบสมุนไพร การนวดหลังคลอดจะมีการนวดเข้าตะเกียบ เพราะช่วยที่ขึ้นขาหยั่งหรือตอนแบ่งคลอดอาจทำให้ข้อสะโพกหรือข้อกระดูกกราก ทำให้เดินปัดๆ หรือขัดๆ ตามข้อสะโพก จึงต้องนวดเข้าตะเกียบเพื่อให้ข้อต่อเข้าที่ นอกจากนวดตะเกียบแล้ว ปัจจุบันก็อาจมีการเสริมเรื่องของการนวดเพื่อสุขภาพ เช่น นวดน้ำมันงา เพื่อบำรุงผิว การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอดเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ลดการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อจากการอุ้มท้องนานถึง 9 - 10 เดือน เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกยิ่งขึ้น ทำให้ร่างกายมารดาได้รับการฟื้นฟูสภาพกลับมาเหมือนเดิมให้ได้เร็วที่สุด (หนูเทียน ภูษาดา. 2556 : สัมภาษณ์)

การนวดตัวในมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรง และไม่มีการดึงเลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ควรระวังในการนวดคือ ห้ามกดท้องแรงเนื่องจากหลังการคลอดบุตร มดลูกจะอ่อนล้าจากการบีบตัวระหว่างการคลอดบุตร และยังไม่หดตัวเข้าที่ ถ้านวดรุนแรงอาจทำให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ การดึงและการดัดต้องทำเบาๆ และนุ่มนวล มารดาหลังคลอดมักรู้สึกขาข้อต่อต่างๆ หลวม เนื่องจากการเกร็งตัวเบ่งขณะคลอดบุตร ไม่สมควรดัดหรือดึงให้คลึงตามข้อนี้ ข้อต่อกระดูกเบาๆ ให้รู้สึกสบายตัว (จันทร์หอม ดีมา. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป จากการศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม บ้านเมืองเพี้ย หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 8 ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่นในเรื่องการอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ยังมีความคล้ายคลึงกันในด้านความเชื่อ ที่ยึดถือภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยวิธีอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือและการนวดตัวด้วยสมุนไพร ซึ่งในปัจจุบันการดูแลรักษาสุขภาพเปลี่ยนไปตามวิถีวัฒนธรรม การแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามามีบทบาทมากขึ้น มีความสะดวกสบายและมีกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก สามารถตอบสนองความต้องการในการเลือกใช้บริการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ที่ต่างสภาพความเป็นอยู่ ต่างวัยและต่างฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดต้องมีการบูรณาการในการนำแนวทางเดิมมาผสมผสานกับแนวทางใหม่เพื่อใช้ดูแล รักษาสุขภาพมารดาหลังคลอดอย่างถูกวิธี ให้มีมีการฟื้นฟูสภาพกลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม นับว่าเป็นการส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ



3. ประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไป กลุ่มประชากรอีสาน จังหวัดอุบลราชธานี

ความเป็นมา สภาพทั่วไป ของหมู่บ้านในกลุ่มประชากรอีสาน มีความสำคัญในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้เข้าใจสภาพและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรในหมู่บ้านของตนเอง เนื่องจากทำให้เข้าใจประวัติความเป็นมา สภาพทั่วไปกลุ่มประชากรอีสาน จังหวัดอุบลราชธานี ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแนวคิด วิถีชีวิตชุมชน ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และพิธีกรรมต่าง ๆ ผ่านทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม ทฤษฎีสัมพันธสัญลักษณ์ และทฤษฎีแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ทำให้เห็นภาพรวมชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาคุณภาพอนามัยของประชากรในหมู่บ้านนั้นๆ ได้อย่างไร ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในหมู่บ้านชัดเจนมากกว่าเดิมนำไปสู่การตอบคำถามและความมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

3.1 ข้อมูลบ้านดอนส้มป่อย บ้านหนองบัวและบ้านทุ่งมณี อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี มีบริบทพื้นที่โดยรวม ได้แก่

การปกครอง มีกลุ่มอาชีพ ได้แก่ กลุ่มเลี้ยงปลาในนาข้าว กลุ่มเศรษฐกิจพอเพียง กลุ่มปลูกพืชผักเพื่อการส่งออก กลุ่มโรงสีข้าวเกษตรอินทรีย์ กลุ่มทอเสื่อกก กลุ่มทอผ้า กาบบัว กลุ่มประมงลำเซบาย กลุ่มสวนยางพารา

ประเพณีวัฒนธรรม นับถือศาสนาพุทธ

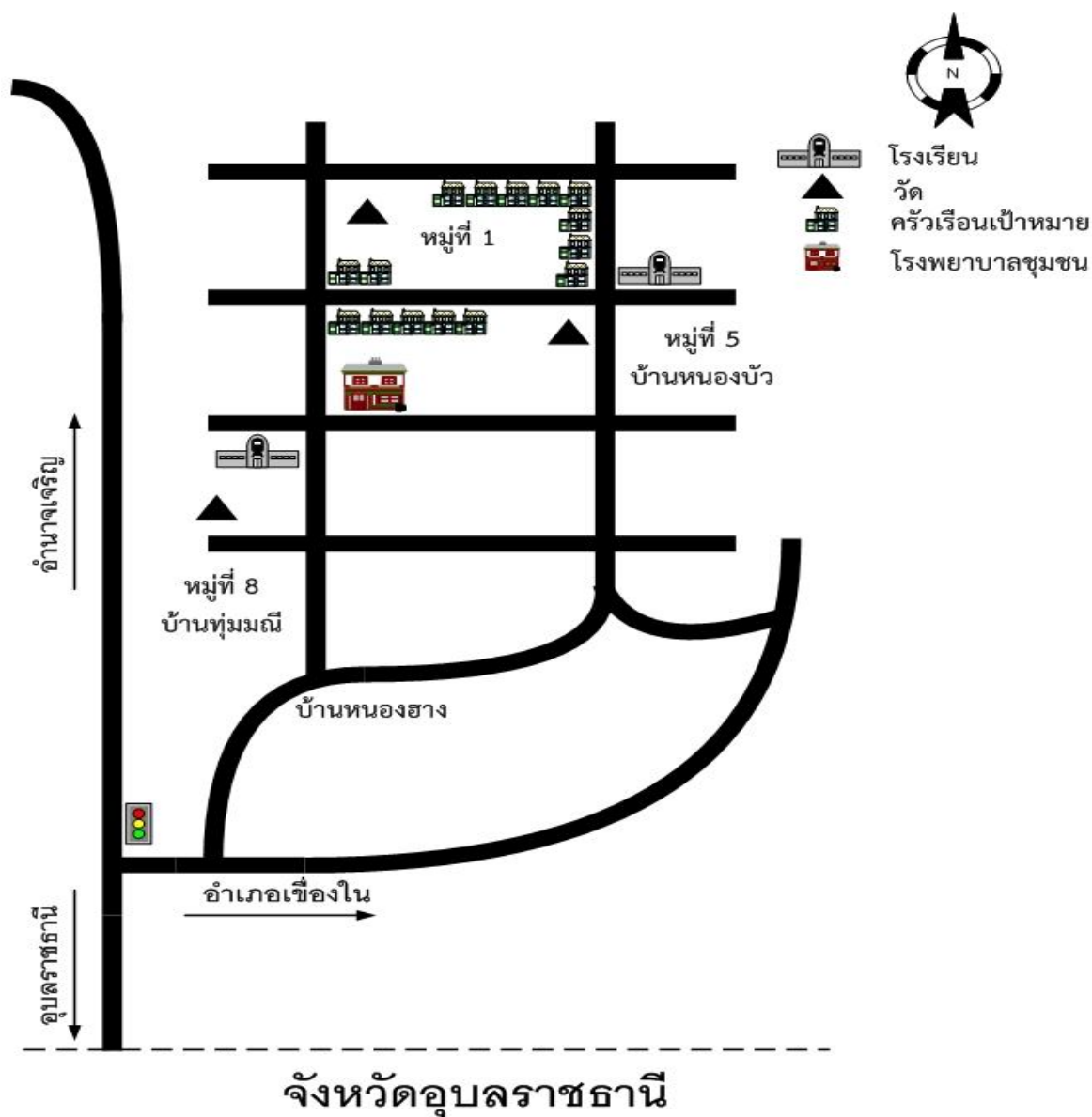
ด้านเครือญาติมีความรัก ความผูกพัน ให้ความสำคัญครอบครัว ให้การยอมรับขนบธรรมเนียมประเพณี ปฏิบัติตามจารีตประเพณี และมีความสงบสุข

ด้านความเชื่อ มีการปฏิบัติตามความเชื่อ เช่น พิธีเลี้ยงผีศาลเจ้า ดอนปู่ตา ทำให้มีความอยู่เย็นเป็นสุข ประเพณีงานแต่งงาน พิธีบวช พิธีบุญบังไฟ มีความเชื่อในการยึดถือประเพณีฮีตสิบสองคองสิบสี่ สังคมอยู่กันอย่างมีความสุขตลอดมา มีการใช้ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม ได้แก่ การปลูกผักปลอดสารพิษ ปลูกพืชสมุนไพร ข้าวกล้องเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพ ภูมิปัญญาด้านการแพทย์พื้นบ้าน ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน การนวดและอบตัวด้วยสมุนไพร โรคข้อเสื่อม ลดความดัน โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้จากสารพิษ โรคหัวใจ เป็นต้น

ด้านการศึกษา มีการดูแลส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ ตั้งแต่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนประถมศึกษาในหมู่บ้านที่เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



แผนที่ทางกายภาพตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี



ภาพประกอบ 35 แผนที่ทางกายภาพ ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

ด้านสุขภาพอนามัย มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล และ อสม. ประจำหมู่บ้าน ไว้ให้บริการเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน บ้านดอนส้มป่อย ในอดีตจะมีการดูแลสุขภาพในเวลาเจ็บป่วย อาศัยหมอพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ ด้วยความห่างไกล โรงพยาบาลชุมชนประจำตำบลและอำเภอ ประกอบกับการเดินทางไปไม่สะดวกเนื่องจากถนนเป็นทางลูกรัง ถ้าฤดูฝนน้ำจะท่วมสัญจรลำบาก ฤดูแล้งทางเป็นหลุมเป็นบ่อ ฝุ่นเยอะ จึงมีพิธีกรรมและ



ความเชื่อที่หลากหลาย และมีการสืบทอดต่อ ๆ กันมา โดยเฉพาะการนับถือผีเจ้าปู่ดอนปู่ตา และผีประจำศาลตามไร่นา เป็นความเชื่อด้านผีนา ผีป่า ผีบ้าน พิธีกรรมเหล่านี้ทำให้ความเป็นอยู่ของผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดีขึ้น พิธีกรรม และความเชื่อในเรื่องที่กล่าวมา ทำให้การดูแลผู้ป่วยในชุมชนต้องมีการใช้สมุนไพรกันอย่างกว้างขวาง แพทย์หลายและอย่างต่อเนื่อง ทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขแม้ว่าชาวบ้านในชุมชน จะมารับบริการเพื่อการรักษาพยาบาลก็ตาม ด้วยความที่เป็นชุมชนโบราณ ในอดีตจึงยังมีการรักษาอาการเจ็บป่วยควบคู่ไปกับการดูแลรักษาของหมอสมุนไพร โดยผู้เฒ่าผู้แก่ที่มีความรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่เคยดูแลรักษาคนในครอบครัวลูกหลานญาติพี่น้อง ตลอดจนเพื่อนบ้าน เป็นลักษณะของหมอสมุนไพรที่ได้รับการสืบทอดต่อ ๆ กันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ เป็นการรักษาโรคพื้นฐาน ได้แก่ ปวดหัว ตัวร้อน แก้อาการป่วยไข้ไม่สบาย และอาการวิงเวียนศีรษะ โรคที่เกี่ยวกับระบบเลือด แก้อาการอ่อนเพลีย แมลงสัตว์กัดต่อย แก้อาการรับประทานอาหารไม่ได้ ผิดสำแลง มีการนวดตัวเพื่อคลายอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ส่วนการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด จะต้องอาศัยผู้มีประสบการณ์และผู้ที่ได้ร่ำเรียน สืบทอดต่อ ๆ กันมาจากคนใน อดติและบรรพบุรุษ คือ หมอตำแย และหมอพื้นบ้าน ที่ช่วยเหลือทำคลอดให้คนในหมู่บ้าน การดูแลสมัยนั้นอาศัยการใช้ยาสมุนไพร และหญิงหลังคลอดทุกคนจะต้องอยู่ไฟ เพื่อเป็นการนอนพัก รักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีพิธีกรรมแบบโบราณที่ใช้ชูดยากับมารดาหลังคลอด เป็นสมุนไพรที่นำมาใช้กับการอยู่ไฟ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การได้รับการดูแลด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนในหมู่บ้าน มีสถานพยาบาลในเขตตำบล คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเลิง (ทุ่งมณี) และในกรณีส่งต่อที่โรงพยาบาลอำเภอม่วงสามสิบ (ประดิษฐ์ มุจรินทร์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 36 ศูนย์สุขภาพชุมชนทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม บ้านดอนส้มป่อย บ้านหนองบัว บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

1. การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นเรื่องที่คุ้นเคยกันดีตั้งแต่สมัยคุณย่า คุณยาย แต่สำหรับคุณแม่รุ่นใหม่ในปัจจุบันไม่ค่อยจะรู้จัก นับเป็นความโชคดีของคุณแม่ยุคปัจจุบันที่ความรู้ภูมิปัญญาไทย



ด้านการอยู่ไฟยังไม่ได้หายไปไหน และได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น ให้เหมาะสมกับความเป็นอยู่ของ มารดาในชีวิตประจำวัน และมีการศึกษาร่วมกับหลักการทางวิทยาศาสตร์และแพทย์แผนปัจจุบัน เกี่ยวกับการอยู่ไฟของคนไทยนั้นไม่น่าจะมีข้อเสียอะไรสักเท่าใด ถ้าทำด้วยความระมัดระวัง เพราะ การอยู่ไฟคนเฒ่า คนแก่ เชื่อกันว่า ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งความร้อนช่วย บรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการคลอดได้ และยังจะทำให้มารดามีสุขภาพดีในภายหลัง การอยู่ไฟมี หลายชนิด ตามแต่นิยมนิยมหรือสะดวกกัน แต่ในสมัยก่อนจะนิยมให้ผู้คลอดอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ ถ้ายกกระดานให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนกองไฟเข้าใกล้ ๆ หรือเอากองไฟไปก่อไว้ข้างใต้ก็ได้ หรือจะนอนบน กระดานระดับเดียวกับพื้นมีกองไฟอยู่ข้าง ๆ ก็ได้ แต่จะต้องระวังไม่ให้ไฟลุกแรงจนเกินไป และ นอกจากจะนอนผิงไฟตลอดแล้ว ยังจะต้องดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน อาบน้ำร้อน ห้ามทานของเย็น หรือน้ำเย็น เพราะมีความเชื่อว่า ความร้อนจะทำให้ แผลหายดี และทำให้มดลูกแห้งตัวเร็ว เข้าอุ้งเร็ว และอาจจะงดอาหารแสลงหลายอย่าง เช่น อาหารรสเผ็ดจัด อาหารคาว ส่วนมากให้กินข้าวกับเกลือ หรือปลาเค็ม เพราะเชื่อว่าร่างกายสูญเสียเกลือแร่เยอะในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ในปัจจุบัน คิดว่าไม่ จำเป็นต้องงดอาหารที่คิดว่าแสลง เพราะว่าแต่ละอย่างมีประโยชน์ในการซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอจาก การคลอดลูกได้เป็นอย่างดี เช่น ไข่ ถั่ว ผักและผลไม้ต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก็ทานได้หมด ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด การอยู่ไฟสมัยใหม่เราจะใช้กระเป๋าน้ำร้อนเอาไปวางบริเวณหน้าท้อง เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงบ้าง แต่ควรใช้อย่างระมัดระวัง ถ้าร้อนมากอาจจะทำให้หน้าท้องพอง โคมได้ หรือจากการรั่วของน้ำร้อน ทางที่ดีควรจะหาผ้ามาพันตัวกระเป๋าน้ำร้อนสักรอบ เพื่อให้ไม่ร้อน จนเกินไป และเชื่อว่าหลังคลอดนั้นต้องนอนนิ่งๆ อย่างเดียว ความจริงแล้วไม่มีข้อห้ามสามารถเดินไป ไหนมาไหนก็ได้ในบ้าน และช่วยทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกด้วย แต่ก็ยังห้ามยกของหนักๆ กิจกรรม ที่ใช้ในการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดที่นิยมก็คือ การเข้ากระโจม การอบสมุนไพร เป็นการอบตัวด้วย ใช้น้ำร้อน โดยในหม้อสมุนไพร จะใส่สมุนไพรที่เป็นสารระเหย เช่น หอมแดง ตะไคร้ ใบมะขาม การบูร เป็นต้น เมื่ออบเสร็จก็เอาน้ำที่เหลือมาอาบต่อซึ่งทำแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 15 นาที และต้อง ระวังไม่ให้ถูกน้ำลวกก็ไม่น่ามีอันตรายแต่อย่างใด ที่สำคัญวิธีนี้สามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้เพราะทำ ให้เหงื่อออกมาก แต่ในปัจจุบันการอยู่ไฟ ใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือการนวดหม้อเกลือ การนวดตัวด้วย สมุนไพรและการบริหารร่างกายหลังคลอด จะได้ผลดีในเรื่อง การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดเข้าสู่ สภาวะปกติดังเดิม และถ้าบริหารอย่างเต็มที่จะทำให้มารดามีน้ำหนักเท่าเดิมกับตอนที่ตั้งครรภ์ได้ การอยู่ไฟถ้าขัดผู้ใหญ่ไม่ได้ ต้องทำด้วยความระมัดระวัง ไม่มีข้อเสียหรืออันตรายอะไร (ธวัช บุญไทย. 2556 : สัมภาษณ์)

มารดาหลังคลอดหลายคนคงเคยได้ยินเรื่อง การอยู่ไฟหลังคลอดกันมา โดยเฉพาะ มารดาที่อยู่ตามชนบทจะเคยได้รับการอยู่ไฟหลังคลอดจากคนโบราณ ที่ถือยึดปฏิบัติกันว่าถ้าคลอดลูก แล้วจะต้องอยู่ไฟกันเกือบทุกคน ไม่เช่นนั้น พอลคลอดลูกแล้วจะฟื้นตัวช้า อยู่ไฟแล้วจะช่วยขับ น้ำคาวปลาที่คั่งค้างของมารดา ทำให้มดลูกเข้าอุ้งเร็ว ช่วยในเรื่องการขับไขมันส่วนเกินทำให้สัดส่วนของ มารดากลับมาเข้าที่เข้าทางได้เร็วขึ้น การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณที่ยึดปฏิบัติและสืบทอดต่อกัน มาตั้งแต่บรรพบุรุษไทย ซึ่งถือว่ามารดาหลังคลอดควรที่จะได้รับการอยู่ไฟทุกคน เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ ร่างกายของมารดาหลังคลอด ที่เสื่อมสมรรถภาพหรือร่างกายบกพร่องไปในช่วงที่ตั้งครรภ์ให้กลับคืน ความแข็งแรงมาเหมือนเดิม ในช่วงหลังคลอดร่างกายของมารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานมากขึ้น รวมถึงการสูญเสีย น้ำ เกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายไป



ซึ่งการอยู่ไฟ และการทำตามขั้นตอนของการอยู่ไฟที่ถูกต่อนั้น ก็จะสามารถช่วยให้ทดแทนในสิ่งที่มารดาหลังคลอดสูญเสียไปนั้น ค่อยๆ กลับมามีสมดุลทางร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้การอยู่ไฟยังช่วยให้มารดาหลังคลอดได้พักผ่อนเต็มที่และร่างกายได้รับความอบอุ่น ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ความร้อนจากการอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยให้มารดาหลังคลอดสดชื่น ลดความวิตกกังวล มีสุขภาพจิตสุขภาพกายแข็งแรง ช่วยให้แผลฝีเย็บแห้งหายเร็วยิ่งขึ้น และมีความสุขกับการให้นมเลี้ยงลูกน้อยได้นานๆ (ชนิษฐา สุขเลิศ. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 37 สันทนากลุ่ม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนทุ่งมณี ตำบลนาเลิง
อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

ผดุงครรภ์โบราณ ผู้มีประสบการณ์ทำคลอดกว่า 50 ปี พบว่า ในช่วงของการตั้งครรภ์จะให้มารดาต้มน้ำเกสรดอกไม้ทั้ง 5 คือ พิกุล บุนนาค สารภี เกล้าบัวหลวง และมะลิ โดยแนะนำให้มารดาต้มน้ำเกสรดอกไม้เหล่านี้ จะช่วยในการบำรุงโลหิตและบำรุงหัวใจ การควรดื่มแบบเจือจางไม่ควรดื่มเข้มข้นเพราะจะทำให้มีอาการท้องผูก เกิดบิดหัวลูก คือ อาการปวดเบ่ง แต่ไม่มีอุจจาระมีแต่ลมออกมา ส่วนในเรื่องการตรวจครรภ์ก่อนคลอด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์หมอโดยการนับช่วงของการหมดประจำเดือนครั้งสุดท้ายหรือการดูรอบยอดมดลูก โดยวัดจากประสบการณ์และสายตาของหมอตำแยและหมอพื้นบ้าน และยังต้องดูการเดินของทารกครรภ์ ช่วงตรวจครรภ์จะมีวิธีกล่อมท้อง ซึ่งก็คือการหมนจัดทำเด็กให้อยู่ในท่าที่ปกติ พร้อมทั้งจะคลอด โดยจะรับกล่อมเมื่อครรภ์อายุ 7 เดือนขึ้นไป ส่วนในการดูแลหลังคลอดนั้น จะไม่นิยมอยู่ไฟ ทุกวิธีในมารดาหลังคลอด 1 คน จะใช้เพียง 1 – 2 วิธีเท่านั้น ขึ้นอยู่กับความสะดวกของมารดาหลังคลอด ในชีวิตยายตั้งแต่ดูแลมารดาหลังคลอดมา ไม่เคยมีรายใด ที่เกิดอาการแทรกซ้อนหรือได้รับอันตรายจากการอยู่ไฟ บอกเล่าประสบการณ์ของการอยู่ไฟจากคุณยายวัย 76 ปี ที่ผ่านการคลอดลูกและการอยู่ไฟหลังคลอดอยู่ราว ๆ 14 วัน เล่าว่า มารดาหลังคลอดสมัยนั้น จะต้องอยู่ไฟกันทุกคนเพราะ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของคนโบราณ โดยจะมีสามีเป็นคนจัดเตรียมที่นอนสำหรับการอยู่ไฟให้ จะดูแลเรื่องไฟที่ใช้ไม่เป็น



เชื้อเพลิงในการอยู่เรือนไฟ ต้องคอยเติมเชื้อฟืนอยู่ตลอดและจะต้องไม่ร้อนเกินไป โดยฟืนที่ใช้ จะต้องมาจากไม้แห้ง เช่น ไม้มะขาม เพราะไม่ทำให้ฟืนแตก และไม่ควรมานำฟืนเปียกมาก่อไฟ เพราะจะทำให้เกิดกลิ่นเหม็น ยายอยู่กินในเรือนไฟ เกือบครึ่งเดือนโดยไม่ได้ออกไปไหนเลย กินแต่ข้าวต้มปลาเค็ม ได้ดื่มและอาบน้ำอุ่นทุกวันไปจนถึงวันออกจากเรือนไฟ และจะต้องทำขาให้ชิดกันเพื่อให้แผลฝีเย็บติดกัน ซึ่งคนโบราณจะเรียกว่าการเข้าตะเกียบ คนโบราณเชื่อว่า มารดาตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง น้ำหนัก หรือ หน้าท้องที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นทำให้หลังคลอด มีอาการปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณ สันหลัง หรือขา ที่เกิดจากการกดทับระหว่าง การตั้งครรภ์ คนโบราณหาวิธีแก้ปัญหาเหล่านี้ด้วยการอยู่ไฟ หรืออยู่เรือนไฟคือ การไปนอนบนแผ่นกระดาน ก่อกองไฟไว้ใกล้ หรือด้านล่าง การอยู่ในที่ที่อุณหภูมิสูงอยู่ตลอดเวลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่หรือแห้ง และยังเป็นกำบังป้องกันการติดเชื้อได้อีกด้วย นอกจากนี้ ก็ยังให้มารดา กินเกลือ เพราะต้องเสียเหงื่อมากจากความร้อนในช่วงอยู่ไฟ ระยะเวลาของการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด โดยทั่วไปนั้นอยู่กันประมาณ 7 - 15 วัน หลังคลอด ขณะนอนอยู่ไฟมารดาจะต้องพยายามทำขาให้ชิด ๆ กัน เพื่อให้แผลฝีเย็บติดกันไว วิธีการนี้คนโบราณจะเรียกว่า การเข้าตะเกียบ ซึ่งช่วยให้คุณแม่ในยุคสมัยที่ยังนิยมการอยู่ไฟหลังคลอดมีสุขภาพสมบูรณ์ และปลอดภัย (ประดิษฐ์ มุจรินทร์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 38 สันทนา กลุ่มบ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลียง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

ปัจจุบันการอยู่ไฟหลังคลอดแบบในอดีตนั้นไม่เป็นที่นิยม จนคนรุ่นหลังๆ แทบไม่รู้จักวิธีการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการแบบนี้เลย ทั้งที่เป็นการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดที่เป็นประโยชน์มากทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การอยู่ไฟ หมายถึง การที่มารดาหลังคลอดนอนบนกระดานแผ่นเดียว หรือบางพื้นที่ใช้แคร่ไม้ไผ่ มีไฟก่อไว้ข้างล่างพอร้อน เป็นระยะเวลา 7 - 14 วัน บางรายอาจจะอยู่เพียง 3 วัน หรือนานถึง 1 เดือน การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณดั้งเดิม ซึ่งมารดาหลังคลอดในแต่ละภูมิภาคจะต้องอยู่ไฟทุกคน อุปกรณ์ของการอยู่ไฟ ได้แก่ แคร่สำหรับการนอน ซึ่งนิยมกระดานแผ่นเดียวเพราะ มีเหตุผลให้มารดาหลังคลอดนอนนิ่งๆ



เพื่อให้แผล ช่องทางคลอดที่มีการฉีกขาดขณะคลอดหายสนิทเร็วขึ้น หรือในบางพื้นที่ใช้แคร์ไม้นี้เพื่อให้เกิดการถ่ายเทความร้อนและเหงื่อ ที่ออกมาจากอุณหภูมิความร้อนขณะที่มีการดาอยู่ไฟ ฟืนสำหรับเติมเชื้อเพลิง เลือกฟืนที่ใช้ก่อไฟแล้วไม่ประทุเป็นสะเก็ด แคร์สำหรับก่อไฟเพื่อไม่ให้ไฟติดพื้นอาจเกิดเพลิงไหม้บ้านได้ แคร์ก่อไฟอาจจะเป็นกะบะทราย หรือทำแคร์ด้วยต้นกล้วยเป็นฐานรอง อ่างน้ำพร้อมกระบวยสำหรับตักน้ำพรมไม่ให้ไฟร้อนเกินไป เตาที่ใช้ติดไฟอาจจะใช้เตาถ่าน หรือกะละมังสังกะสีเจาะรูท้ายกะละมังก็ได้ สำหรับประโยชน์ของการอยู่ไฟนั้น เราว่าการอยู่ไฟช่วยให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อน และได้รับความอบอุ่น ความร้อนช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และช่วยให้แผลฝีเย็บรวมทั้งแผลภายในมดลูกแห้งเร็วขึ้น ทำให้สิ่งตกค้างต่าง ๆ ภายในโพรงมดลูกถูกขับออกได้ดีขึ้น นอกจากนั้น การอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนทำให้ลดอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง ขณะที่มีการดาหลังคลอดอยู่ไฟก็จะมีอาการอาบน้ำสมุนไพร การนวดสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มกับน้ำ แล้วนำน้ำมาอาบ สมุนไพรที่ใช้ต้ม เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบเปราะ ใบหนาด เป็นต้น การอาบน้ำสมุนไพรจะทำการร่วมกับการประคบเปียกหรืออบสมุนไพรโดยปรับตามความเหมาะสม การอาบสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผิวหนังสะอาดลดอาการคัน ลดอาการหวัด คัดจมูก เพื่อป้องกันผิวหนังอักเสบ เป็นการบำรุงผิวพรรณไปในตัวอยู่ไฟ เป็นวิธีการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดสมัยปู่ย่าตายาย ต้องอยู่ไฟกันอย่างเคร่งครัด แต่พอเข้าสู่สมัย ลุง ป้า น้า อา การอยู่ไฟดูเหมือนจะลดความสำคัญลงไปบ้าง ใช้ทฤษฎีแพทย์แผนปัจจุบันจากตะวันตกเข้ามามีบทบาทแทน ล่วงเลยมาถึงสมัยนี้ มีการนำของเก่าของใหม่มาปรับใช้ร่วมกัน (ลี พันทิ. 2556 : สัมภาษณ์)

ประโยชน์ของการอยู่ไฟ การอยู่ไฟช่วยให้มารดาหลังคลอดได้พักผ่อน และได้รับความอบอุ่น ความร้อนช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และช่วยให้แผลฝีเย็บรวมทั้งแผลภายในมดลูกแห้งเร็วขึ้น ทำให้สิ่งตกค้างต่าง ๆ ภายในโพรงมดลูกถูกขับออกได้ดีขึ้น นอกจากนั้นการอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนทำให้ลดอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง อีกอย่างที่นิยมทำให้กับมารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟคือ การนวดตัวและการประคบสมุนไพร หมายถึง การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด การบูร พิมเสน เกลือ ใบมะขาม เป็นต้น นำมาโขลกพอแหลก คลุกรวมเข้ากัน ห่อเป็นลูกประคบ นำมาผ่านไอน้ำร้อนจากน้ำเดือด เมื่อได้รับความร้อนจากไอน้ำที่ น้ำลูกประคบมาประคบบริเวณหลัง สะโพก ท้อง ขา และสลับกับการนวดตัวสมุนไพรที่ใช้ประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อได้รับความร้อนจะส่งกลิ่นหอม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ประโยชน์ของการนวดตัวและประคบด้วยสมุนไพรในหญิงหลังคลอด ได้แก่ ลดการเป็นตะคริว ลดการอักเสบ ลดการอักเสบ กระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก้อาการปวดเมื่อย ช่วยให้มีมดลูกหดตัวดีขับน้ำคาวปลา กระชับเข้าอู่เร็ว และช่วยให้การหายใจดีขึ้น และขณะอยู่ไฟจะขาดไม่ได้เลยจะทำให้มารดาหลังคลอดควบคู่ไปกับการอยู่ไฟ คือ การอาบน้ำสมุนไพรเป็นการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มกับน้ำ แล้วนำน้ำอุ่นมาให้มารดาหลังคลอดอาบ สมุนไพรที่ใช้ต้ม เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบเปราะ ใบหนาด เป็นต้น การอาบน้ำสมุนไพรจะนิยมทำการร่วมกับการประคบเปียกหรืออบสมุนไพรโดยปรับตามความเหมาะสม การอาบสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผิวหนังสะอาด



ลดอาการคัน ลดอาการหวัด คัดจมูก เพื่อป้องกันผิวหนังอักเสบ เป็นการบำรุงผิวพรรณไปในตัว ส่วนการเข้ากระโจมหรือการอบไอน้ำสมุนไพร เป็นการใช้ความร้อนอีกแบบหนึ่งแทนการอยู่ไฟ จะถูกนำมาใช้กับมารดาหลังคลอดที่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ไฟนาน ๆ โดยการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มในกระโจมเพื่อให้ไอน้ำที่ได้จากการต้ม ซึ่งจะต้องอยู่ในที่มีดัดเพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง ในปัจจุบันจะมีการปรับประยุกต์บูรณาการมาใช้เพื่อให้สะดวกขึ้น เป็นการอบสมุนไพรในตู้อบสำเร็จรูปหรือห้องอบสมุนไพร ส่วนสมุนไพรที่จะใช้จะใช้เหมือนกับการอบไอน้ำสมุนไพร

การอยู่ไฟ คือ วิธีการใช้ตุลารมมารดาหลังคลอดที่มีมานานจนถึงปัจจุบันนี้ มีมารดาหลังคลอดจำนวนไม่น้อยที่ตัดสินใจอยู่ไฟหลังคลอดเพื่อสุขภาพของตนเอง จะพบว่าในปี พ.ศ. 2556 การอยู่ไฟค่อนข้างมีความแตกต่างไปจากสมัยก่อน โดยเฉพาะในเรื่องของกระบวนการ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิม ก็คือแนวคิดและวัตถุประสงค์ในการอยู่ไฟ นั่นก็คือเพื่อดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ทั้งการรักษา การป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกาย และการส่งเสริมสุขภาพ แถมยังได้ประโยชน์ในเรื่องความงามอีกด้วย เพราะช่วงตั้งครรภ์ทุกส่วนในร่างกายของคุณแม่จะขยาย การอยู่ไฟจะช่วยให้ส่วนต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ช่วยขับของเสียที่คั่งค้างภายในร่างกายหลังคลอด ช่วยรักษาแผลฝีเย็บป้องกันการติดเชื้อ และยังช่วยปรับระดับความร้อน ความเย็นภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งในระยะยาวจะช่วยให้เรื่องของการหนาวสั่นโดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนเรื่องจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ในสมัยก่อนอยู่กันเป็นเดือนเลยล่ะ เพราะถือเป็นช่วงที่ต้องดูแลมารดาหลังคลอดอย่างเข้มข้น แต่ในปัจจุบันนิยมใช้บริการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล สถานีอนามัย หรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย จะทำให้มีเรื่องเวลาและค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้ส่วนใหญ่อาจอยู่ไฟได้ไม่ถึงเดือน ซึ่งระยะเวลาในการอยู่ไฟ จึงขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 7 วัน ก็จะทำให้ได้ผลดี สมัยโบราณการอยู่ไฟเป็นการปฏิบัติต่อมารดาหลังคลอดที่ได้สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่ที่วงการแพทย์ยังไม่เจริญ ได้รอดตายมานับร้อยปีทีเดียว การคลอดลูกต้องคลอดกันเองที่บ้าน ร่างกายของคุณแม่หลังการคลอดบุตร จะมีความอ่อนแอ น้ำหนักตัวมาก ผื่นงูขึ้นที่ท้องที่หย่านกกระดุกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลังปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติบางคนมีท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม มีรอยคราบดำตามร่างกาย มีอาการสับสนร้อนสับสนหนาว และมีอาการหนาวสั่น

การอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตรช่วยให้มารดาหลังการคลอดบุตรแข็งแรงไม่เจ็บไม่ไข้ ทำให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็วสุขภาพดีมีน้ำนมมาก เป็นการรักษาความสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลให้ได้มีการอยู่ไฟแบบโบราณ มารดาก็จะได้รับการฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นเร็ว ช่วยแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อหลังคลอด เช่น อ่อนเพลีย ซีดจาง ไม่มีน้ำนมเลี้ยงลูก แผลบวม หน้าท้องไม่ยุบ ปวดเคล็ดตามตัว การอยู่ไฟ เป็นวิธีการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอดสมัยปู่ย่าตายายต้องอยู่ไฟกันอย่างเคร่งครัด แต่พอเข้าสู่สมัยลูกบ้าน้าอา การอยู่ไฟดูเหมือนจะความสำคัญลงไปบ้างใช้การแพทย์แผนปัจจุบันจากตะวันตกเข้ามามีบทบาทอย่างเต็มที่ ล่วงเลยมาถึงสมัยนี้ มีการนำของเก่า ของใหม่ มาปรับใช้บูรณาให้เข้ากันและสะดวกขึ้น และเพื่อทำให้การอยู่ไฟมีความปลอดภัย ความเหมาะสมในการอยู่ไฟนั้น ถ้าคลอดธรรมชาติ ต้องรอให้แผลฝีเย็บหายสนิทก่อนประมาณ 7 - 10 วัน และไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ ถ้าผ่าตัดคลอด หลังคลอดต้องรออย่างน้อย 45 วัน ให้แผลผ่าตัดให้สนิท จะให้ดีกว่าได้รับการยืนยันจากแพทย์ เพราะถ้าแผลหายไม่สนิทจะทำให้เกิดแผลแยกอักเสบได้ (แลง แท่งทอง. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 39 การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ
จังหวัดอุบลราชธานี

การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบคือ การอยู่ไฟแบบไฟข้าง เป็นการก่อไฟอยู่บริเวณท้องหรือข้าง ๆ ลำตัวมารดา และการอยู่ไฟแบบไฟแคร์ มารดานอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์ มีแผ่นสังกะสีรองทับอีกที เหมือนการนอนข้างบนไฟ ซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมอยู่ไฟแบบแรกในการอยู่ไฟจะสร้างความรู้สึกอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัยให้กับมารดาหลังคลอด สามหรือญาติคอยดูเรื่องไฟให้ เพราะมารดาจะต้องอยู่ในเรือนไฟ 7 - 15 วัน หลังจากคลอด และห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาดเพราะจะทำให้ตัวมารดาปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้ การอยู่ไฟ ยังช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการหนาวสะท้าน ที่เกิดจากการเสียเลือดและเสียน้ำหลังคลอดมีอาการดีขึ้น ช่วยปรับสมดุลร่างกายในตัวมารดาให้เข้าที่ และที่สำคัญช่วยให้มดลูกที่ขยายตัวหดตัวหรือเข้าอุ้งได้เร็ว ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ลดการไหลย้อนกลับจนนำไปสู่ภาวะเป็นพิษได้ พร้อมกับช่วยให้ปากมดลูกปิดได้ดี เป็นการป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกหลังคลอด แถวบ้านผมชอบมีเรื่องผีกระสือว่า ชอบกินไส้ รกและกินเด็ก ดังนั้น กลางคืนระหว่างมารดาอยู่ไฟ พี่ชายผม ผม และบางครั้งก็น้องๆ เพื่อนๆ จากบ้านญาติพี่น้อง ก็มักจะชุมแอบดูเข้าไปในความมืดนอกบ้าน โดยเฉพาะบริเวณใต้ถุนที่ท่าเป็นหลุมรองรับการขับถ่ายของเสียจากร่างกายมารดา ฝ้ายามและเตรียมลุยกับผีกระสือ ดูแล้วก็เหมือนกับว่าเป็นเล่นแต่ในตอนนั้นมันเป็นความจริงจัง เป็นความเชื่อที่ต้องทำเพราะคุณยายเล่าว่าสมัยคลอดแม่มีผีกระสือมาจริง ๆ เพื่อเป็นการต้อนรับสมาชิกใหม่ และร่วมดูแลทุกข์สุขของมารดาหลังคลอดที่อยู่ไฟ รวมไปถึงผู้ใหญ่ซึ่งก็นั่งคุยกันไม่หลับไม่นอนก็ได้มีกิจกรรมทำ ได้อยู่เป็นเพื่อนกับมารดาหลังคลอดและลูกน้อยด้วย

การอยู่ไฟหลังการคลอดบุตรแต่ละคนไม่เท่ากัน โดยเฉลี่ยแล้วก็จะอาทิตย์กว่าและไม่ถึง 2 สัปดาห์ หรือ 14 วัน ซึ่ง ส่วนใหญ่ก็จะมีเรื่องการหุงการทำนารั ดูแลงานบ้าน และดูแลลูก ๆ เท่านั้น ที่จะทำให้แม่ต้องรับแข็งแรงและเลิกอยู่ไฟ ช่วงที่แม่อยู่ไฟ อาหารการกินทุกอย่างไม่อร่อยเลย แม่จะกินข้าวต้มกับเกลือ อย่างมากก็ปลาเค็ม และผมกับลูก ๆ ทุกคนของแม่ก็ยินดี



ที่จะกินทุกอย่างเหมือนแม่หรือตามแต่จะมีให้กิน เพราะเป็นช่วงห้วงแม่และเพื่อน้อง ไม่ค่อยหิวข้าวอะไรกันสักเท่าไร (ณรงค์ กระแจจันทร์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 40 สันทนาการกลุ่มบ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

2. การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือ อุปกรณ์ที่ใช้ ผ้าปูสี่เหลี่ยม 1 ผืน หม้อทะนุเตรียมไว้ประมาณ 4 ใบ เตาถ่านขนาดให้พอดีกับหม้อ เกล็ดเกลือเติมในหม้อทะนุเกือบเต็ม ตั้งไฟจนเกลือสุกได้ยินเสียงเม็ดเกลือแตก ประมาณ 15 นาที ตัวสมุนไพรสำหรับการทักหม้อเกลือมีหลายชนิดประกอบด้วย ไพลสด 1 ส่วน ว่านนางดำ ½ ส่วน ว่านชักมดลูก ½ ส่วน การบูรพอประมาณ ใบพลับพลึงและใบชะงู วิธีการทำคือ ล้างไพลให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือกวางบนผ้าว่านนางดำและว่านชักมดลูกผสมการบูรวางลงไปบนผ้า นำใบพลับพลึงมาวางใบออก เอาด้านหน้าวางบนไหล่ 2 ใบ ตั้งฉากกัน วางหม้อเกลือทับใบพลับพลึง ห่อผ้ามัดให้แน่น ทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ควรเติมตัวยาให้พอดีกับยาที่แห้งไป ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำ วิธีทักหม้อเกลือ จัดตำมารดาหลังคลอดนอนหงาย ให้โกยท้องก่อนแล้วจึงนำเอามุมหม้อเกลือวางหมุนไปรอบๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวเหน่า แล้วหมุนทำใหม่ 5 - 6 รอบ ข้อควรระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป เพราะผ้าอาจไหม้ได้ บริเวณใต้อกห้ามวางแรง ๆ เพราะจะทำให้จุกแน่นได้ ต้องโกยไล่ไส้ก่อนทำทุกครั้งเพื่อไม่ให้ไส้พอง อาการเข้าตะเกียบ เอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณช่องกล้ามเนื้อขาด้านนอก กดไล่ขึ้นบนต้นขา บนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านใน เสร็จแล้วจับตามดูผู้ป่วยให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาได้ ในลักษณะกด - ยก กด - ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้เหน็บขาได้ เสร็จแล้วเปลี่ยนหม้อเกลือใหม่ นอนตะแคง หลังคลอดมารดาจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบนเหน็บ ใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบนมืออีกข้างหนึ่งจับหม้อทับเอวด้านข้างกดทับหมุนไปมาหลายครั้งๆ จากนั้นกดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง ท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาใต้ก้นกด-ยก กด-ยก วางหม้อเกลือไล่ขึ้น ในการทักหม้อเกลือของมารดาหลังคลอดเองจะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน โดยทำครั้งละไม่เกิน



2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือไม่ควรทำในกรณีต่อไปนี้คือ มารดาที่มีไข้ หลังมารดารับประทานอาหารอื่นใหม่ ๆ น้ำคาวปลายังมีออกมามากมดลูกยังไม่เข้าอู่ มารดาที่ผ่าตัดคลอดบุตร ถ้าอยากทำให้ดีต้องรอถึง 30 - 45 วัน หลังคลอด ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ ทำให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้สนิทมากขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง ทรวงทรวงมารดา กระชับเข้าที่ได้เร็ว น้ำนมมามากและช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ความร้อนจากหม้อเกลือ จะทำให้สมุนไพรสามารถซึมผ่านลงไปในตัวหนังได้ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยขับน้ำคาวปลา รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยสลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่ อีกทั้งการคลึงหม้อเกลือตามร่างกาย ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย การทับหม้อเกลือต้องทำด้วยความระมัดระวัง ควรทำโดยผู้ที่มีประสบการณ์จริง ๆ มารดาหลังคลอดไม่ควรที่จะทำการทับหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองหรือได้รับอุบัติเหตุได้ (ธวัช บุญไทย. 2556 : สัมภาษณ์)

สมัยโบราณจะทำการ ทับหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้การทับหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะมารดาหลังคลอด แต่ก็นำมาใช้สำหรับคนที่ต้องการลดส่วนเกินของรูปร่าง ช่วยในการดูแลผิวพรรณให้คงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ และช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายด้วย สำหรับมารดาหลังคลอดปกติไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัดสามารถทำการทับหม้อเกลือหลังคลอดได้ 7 - 12 วัน แต่ถ้าผ่าท้องคลอด ต้องรอให้ครบเดือนหรือแผลแห้งสนิทประมาณ 30 - 45 วัน จึงจะประคบหม้อเกลือที่ท้องได้ ในการทับหม้อเกลือของคุณแม่หลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน ควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน โดยทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ที่ได้จากการทับหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็วแก้อาการปวดเมื่อย แก้อาการเคล็ดขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ คือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังไม่ลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัดทำหมัน ห้ามทับหม้อเกลือ ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน การทับหม้อเกลือ หมายถึง การนำเกลือสมุทรใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่างๆ ของมารดาหลังคลอด ในการทับหม้อเกลือ สมุนไพรที่นำมาใช้ ได้แก่ ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ไม่ต้องปลอกเปลือกหั่น และตำให้พอแหลก เคล้าด้วยน้ำทั้ง 3 ผสมกับการบูร วางลงบนผ้าที่จะใช้ห่อนำไปปลัปลึงกริดเอาเส้นกลางใบออก วางขวางสลับกันเป็นลักษณะสี่เหลี่ยม วางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ จากนั้นนำหม้อที่นึ่งหรือหม้อดินขนาดเล็กใส่เกลือเม็ด ตั้งไฟจนเม็ดเกลือแตกใช้เวลาประมาณ 15 นาที ยกหม้อเกลือวางลงบนใบปลัปลึงและสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ หลังจากนั้น ห่อผ้าแล้วนำมาทับบริเวณท้อง หลัง ไหล่ สะโพก ต้นขาและขา ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทับหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังไม่ลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัดทำหมัน ห้ามทับหม้อเกลือ หรือถ้าต้องการทำสามารถทำได้ โดยจะรอให้เกิน 1 เดือน หลังคลอดบุตร ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ ได้แก่ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก และมดลูกเข้าอู่เร็ว การทับหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรทำในตอนเช้า ภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีตเป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพของพสกนิกรของหญิงหลังคลอด



ให้มีสุขภาพที่ดีตั้งแต่เดิมโดยเร็วที่สุด มีวัตถุประสงค์เพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อหลังการคลอดบุตร ขับน้ำคาวปลา ให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในรือนไฟ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ทำให้น้ำนมไหลสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดี ทำให้ไม่มีอาการหนาวสั่น นอกจากนั้นยังช่วยลดอาการปวดตึง แขน ขา บ่า เอว กระเบนเหน็บ และยังช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย เพราะเชื่อภายใต้เหตุผลที่ว่า ความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์สามารถเผาผลาญสิ่งที่เป็นโทษได้ การอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด จะช่วยให้เลือดลมของมารดาหลังคลอดไหลเวียนดีขึ้น ลดการเกร็งและปวดเมื่อย ของกล้ามเนื้อสมัยโบราณจะทำการทาบหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น การทาบหม้อเกลือหรือการนาบหม้อเกลือ เป็นการดูแลมารดาหลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย วิธีการทำคือ นำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดิน ตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที ได้ยินเสียงเกลือแตกในหม้อ วางหม้อเกลือลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิดห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อูมขุ่นเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนที่มีการปวดเมื่อยตามร่างกายด้วย สำหรับมารดาหลังคลอดปกติ ไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัด สามารถทำการทาบหม้อเกลือหลังคลอดได้ 7 - 12 วัน ถ้าผ่าท้องคลอด ต้องรอให้ครบเดือน การทาบหม้อเกลือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไปเพราะอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ระวังการทาบหม้อเกลือบริเวณใต้อก ถ้าทำแรงอาจทำให้เกิดอาการจุกแน่น และห้ามทำขณะที่มารดามีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ จะนิยมทำในเวลาตอนเช้า ทำเป็นระยะเวลา 3 - 7 วัน หรือ 3 - 15 วันติดต่อกัน หรือทำติดต่อกันนานเป็นเดือนก็ได้ (ผัน จันทวงศา. 2556 : สัมภาษณ์)

การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการภูมิปัญญาแบบโบราณ เช่น การอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร มีมานานแล้วตั้งแต่เกิดมาจำความได้ตอนเด็ก ๆ หลังแม่คลอดน้อง แม่ก็เข้าไปอยู่ในรือนไฟ นอนข้างไฟนาน นอนก็นอนอยู่ใกล้ ๆ แม่ตอนอยู่ไฟพอมมาถึงตัวเองคลอดลูกคนแรก แม่ก็เอามือตำแยมาช่วยดูแล และเตรียมตัวให้อยู่ไฟในรือนไฟเหมือนตอนสมัยหลังแม่คลอดน้อง คนโบราณเชื่อว่า ความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์ จะนำแต่สิ่งดี ๆ มาให้กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย และให้เชื่อว่า ในระยะหลังคลอดใหม่ ๆ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ทุกคนในครอบครัวรวมทั้งญาติพี่น้องได้มีส่วนร่วมในการดูแล อำนวยความสะดวกให้ทุกอย่าง ขั้นตอนในการทำคือ ขั้นตอนหนึ่งเตรียมหม้อเกลือจำนวน 2 หม้อ เอาเกลือใส่ตั้งไฟให้เกิดความร้อนจนกระทั่งได้ยินเสียงเกลือแตก จากนั้นนำมาห่อด้วยผ้าดิบโดยรองสมุนไพรไว้ด้านล่าง ขั้นตอนที่สองให้มารดาหลังคลอดอยู่ในท่านอนคว่ำแล้วทาบหม้อเกลือบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลังตามลำดับ ขั้นตอนที่สามให้มารดาหลังคลอดเปลี่ยนเป็นท่านอนหงาย แล้วทาบหม้อเกลือบริเวณต้นขาด้านหน้าและด้านข้างซึ่งเป็นแนวเดียวกับตะเข็บกางเกง ขั้นตอนที่สี่เมื่อความร้อนจากหม้อเกลือคลายตัวลง จึงนำมานาบที่บริเวณท้อง โดยต้องทำการนวดท้องเพื่อเป็นการกระตุ้นอวัยวะในช่องท้องให้พร้อมสำหรับรับน้ำนม และความร้อนจากหม้อเกลือเสียก่อน หลังจากนั้นให้กดแช่วัณิง ๆ ที่ตำแหน่งของมดลูกนาน 30 วินาที



แล้วคลายออกเป็นระยะๆ บริเวณที่ผู้ทำการทัพบม้อเกลื้อจะต้องระวัง ได้แก่ ปุ่มกระดูกต่างๆ เช่น
 ลิ้นปี่ ขาโครง กระดูกเชิงกราน กระดูกสะโพก หัวเข่า กระดูกสันหลัง เป็นต้น เพราะอาจเกิด
 การอักเสบได้ง่าย และห้ามทัพบม้อเกลื้อในสตรีมีครรภ์ หรือในกรณีที่มีการปวดท้องรุนแรง มีไข้
 กรณีที่สงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรือมีการอักเสบ หลังจากทัพบม้อเกลื้อเสร็จใหม่ ๆ
 ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที เพราะอาจทำให้มีอาการหน้ามืดได้ ความร้อนจากม้อเกลื้อจะค่อยๆ
 ปลอยออกมาอย่างต่อเนื่องและคุณสมบัติของสมุนไพร ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรง
 ต่อสุขภาพทำให้รู้สึกสดชื่น สบายตัวลดอาการปวดได้เป็นอย่างดี ทำตอนหลังคลอดได้ 7 วัน
 น้ำคาวปลาเริ่มน้อยลงและมดลูกเริ่มเข้าอู่ ทำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้ามีดและบ้าย ทำอย่างน้อย
 3 - 4 วัน จะไม่ทัพบม้อเกลื้อที่ได้อีกเพราะจะจุกแน่นได้ การทัพบหรือนابม้อเกลื้อทำให้น้ำคาวปลา
 ไหลดีขึ้น ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี
 น้ำนมมารดามามากพอให้ลูกได้ดูด การนابหรือทัพบม้อเกลื้อทุกครั้งที่เปลี่ยนม้อใหม่ ควรเติมตัวยา
 สมุนไพรเพิ่มให้พอดี ช่วงที่หมอมาทับม้อเกลื้อให้ ลูกน้อยก็ไม่ได้ไปไหนมีแม่มาดูแลให้ อยู่ใกล้ๆ
 สามีมาช่วยเตรียมไฟให้และคอยยกม้อเกลื้อช่วยหมอ มีบางวันที่หมอดำเยติมารดาที่คลอดลูกใหม่ๆ
 ก็ไม่ได้มาทัพบม้อเกลื้อให้ แม่อยู่ที่บ้าน ก็สามารถทำให้แทนได้ ยังได้ทำหลายๆ วัน ก็ทำให้รู้สึกได้
 เลยว่าร่างกายหายเมื่อยล้าเร็วขึ้น สามารถกลับมาทำงานและเลี้ยงลูกได้เองเร็วขึ้น การนابหรือทัพบม้อ
 เกลื้อเป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลมารดาหลังคลอด ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ
 ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อนำใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรในขณะที่เข้าอู่
 เรือนไฟ ลักษณะการนابหรือทัพบม้อเกลื้อ เป็นการนำเกลื้อสมุนไพรมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อน
 แล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้วนำไปทัพบหรือนาบบริเวณหน้าท้องและ
 อวัยวะต่างๆ ให้กับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทา
 อาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก การทัพบม้อเกลื้อควร
 ทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรทำในตอนเช้า จะเห็นได้ว่าช่วงหลังคลอด
 ถือเป็นช่วงที่ต้องพักผ่อนจากการเหน็ดเหนื่อยจากการเสียเลือด และเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งปกติ
 ร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้เอง แต่ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยให้มารดาหลังคลอดสามารถปฏิบัติ
 ตัวได้อย่างรวดเร็ว จึงต้องหาวิธีการมาช่วยดูแล แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระยะหลังคลอดของมารดา
 หลังคลอด ตลอดจนมารดาเองก็สามารถปรับตัวช่วยเหลือตัวเองและดูแลลูกได้ในระยะหลังคลอดบุตร
 อีกประการหนึ่งในช่วงอยู่ไฟมารดาควรคำนึงถึงเรื่องอาหารการกินเป็นสำคัญ มารดา ควรรับประทาน
 ผักและผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำต้มสมุนไพร และไม่ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นลมโกรก
 ในระยะหลังคลอดบุตรร่างกายของมารดาหลังคลอดบุตรจะมีความย่ำแย่ ปวดเมื่อยหนักตัวมาก
 ผื่นงหน้าท้องที่ยังหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อยตาม
 ร่างกายทำให้มารดาทรมานมากประภพว่า ขยับการก็ “ร้องโอย” เลือดลมมาไม่ปกติบางคนมีภาวะ
 ท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และมีรอยคราบต่างคำหลายคนมีอาการ
 สะบัดร้อนสะบัดหนาว และมีอาการหนาวสั่นด้วย ปัญหาเหล่านี้จะยังคงอยู่กับมารดาแต่ละคนมี
 ยังคงอยู่มากน้อยต่างกันไป ภูมิปัญญามหัศจรรย์ของคนไทยในสมัยโบราณที่บรรพบุรุษได้สามารถ
 คิดค้นและศึกษาหลายชั่วอายุคนได้นำมาใช้เป็นวิธีการในการดูแล แก้ไขปัญหาเหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับ
 มารดาหลังคลอดได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของมารดาหลังการคลอดบุตร และเป็นการปรับ
 สมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกายด้วย จะเห็นว่าการนำเอาวิธีการนابหรือทัพบม้อเกลื้อมาดูแลในมารดา



หลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ ที่เห็นชัดเจนจะช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว คื่นความสดใสคื่นความงดงามและความสบายตัวจากการความร้อนจากหม้อเกลือ จะค่อย ๆ ปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง และคุณสมบัติของสมุนไพรมีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ ทำให้รู้สึกสดชื่น สบายตัวลดอาการปวดได้เป็นอย่างดี ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี น้ำนมมารดามาก พอให้ลูกได้ดูด วิธีการนบหรือการทับหม้อเกลือ ต้องเตรียมหม้อเกลือจำนวน 2 หม้อ ให้ความร้อนจนกระทั่งได้ยินเสียงเกลือแตก จากนั้น นำมาห่อด้วยผ้าดิบโดยรองสมุนไพรไว้ด้านล่าง แล้วจัดทำที่ สองให้มารดาหลังคลอดอยู่ในท่านอนคว่ำ ทำการทับหม้อเกลือบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลังตามลำดับ ให้มารดาหลังคลอดเปลี่ยนเป็นท่านอนหงาย แล้วทับหม้อเกลือบริเวณต้นขา ด้านหน้าและด้านข้าง เมื่อความร้อนจากหม้อเกลือคลายตัวลง จึงนำมานบที่บริเวณท้อง โดยต้องทำการนวดท้องควบคู่ไปด้วยเพื่อเป็นการกระตุ้นอวัยวะในช่องท้อง เพื่อให้พร้อมสำหรับรับน้ำนมและความร้อนจากหม้อเกลือเสียก่อน หลังจากนั้น ให้กดแช่ไว้หนึ่ง ๆ ที่ตำแหน่งของมดลูกนาน 30 วินาที แล้วคลายออกเป็นระยะๆ บริเวณที่ผู้ทำการทับหม้อเกลือจะต้องระวัง ได้แก่ ปุ่มกระดูกต่าง ๆ เช่น ลิ้นปี่ ขาโยกรง กระดูกเชิงกราน กระดูกสะโพก หัวเหน่า กระดูกสันหลัง เป็นต้น เพราะอาจเกิดการช้ำระบมได้ง่าย และห้ามทับหม้อเกลือในสตรีมีครรภ์ หรือในกรณีที่มีการปวดท้องรุนแรง มีไข้ กรณีที่สงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรือมีการอักเสบ หลังจากทับหม้อเกลือเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที เพราะอาจทำให้มีอาการหน้ามืดได้ การนบหรือ ทับหม้อเกลือทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ ควรเติมตัวยาสมุนไพรเพิ่มให้พอดี (สมจิต บุญขึ้น. 2556 : สัมภาษณ์)

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีตเป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของมารดาหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีดังเดิมโดยเร็วที่สุด เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อหลังการคลอดบุตร ขับน้ำคาวปลา ให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟมดลูก เข้าอู่เร็ว ร่างกายกลับมาแข็งแรงทำงานได้เร็ว เป็นที่รู้กันว่าร่างกายของมารดาหลังการคลอดบุตร จะมีความอ่อนแอ จากการรับน้ำหนักลูกตั้งแต่ตั้งท้องน้ำหนักตัวมาก ผนังหน้าท้องยานหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบดำ ยังคงอยู่เล็กน้อยต่างกันไป ถ้ามารดาหลังคลอดได้รับการดูแลด้วยการนวดตัวสมุนไพร ก็จะช่วยให้อาการที่เป็นปัญหาเหล่านี้หายไปได้และการนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ยาวนาน 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบเลือดลมดีขึ้น นอกจากนี้การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดเข้าตะเกียบ สมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริง ๆ การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัยทวดปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อ-แม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการทับหม้อเกลือ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ บ่าไหล่ การนวดกดจุดแนวกำเนิด เป็นการนวดเปิดระบบ



ประส่วนบน ให้มีการขยายตัวของระบบท่อเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว หญิงหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น (สว่าง ชันธีรี. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 41 เตรียมสมุนไพรเพื่อทำลูกประคบนวดตัวด้วยสมุนไพรไทย

การนวดตัวในมารดาหลังคลอดมีมานานแต่โบราณ จะนวดให้มารดาตั้งแต่หลังคลอดประมาณ 2 - 3 วัน ช่วยให้มารดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และเป็นการคลายความตึงเครียด สมัยโบราณนั้นเรียกว่าเป็นการการนวดเข้าตะเกียบ หรือการเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดบริเวณสะโพก เอว ต้นขา ต้นแขน ลงไปถึงขา และบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ ลดอาการปวดจากการเบ่งคลอดนาน เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกันระหว่างการนวดตัว การทาบหม้อเกลือ ตีมน้ำสมุนไพร ในช่วงที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ จะได้ผลดีมาก ได้รับการบอกเล่าจากมารดาตนเองว่า คนโบราณบอกต่อ ๆ กันมาทำให้มารดาสมัยโบราณ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว อาการหนาวสะท้าน อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำโดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถเท่านั้น เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ บอกสอนต่อ ๆ กันมา แม้ว่าสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีมารดาหลังคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธี การส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยวิธีการนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งนี้ ยังช่วยขับของเสียที่ตกค้างภายในให้ออกสู่ภายนอกร่างกาย ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน อาการบวมตามตัว การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์



ก็เป็นสมุนไพรช่วยในการบำรุงผิวพรรณ เนื้อเยื่อ เส้นประสาทและกระดูก เป็นน้ำมันที่สามารถซึมสู่ผิวหนังได้ทุกชั้น จึงสามารถลดริ้วรอยจากการแตกลายของหน้าท้องได้ และเป็นน้ำมันที่มีวิตามินอีสูงมาก จึงช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดกดจุดแนวกำเนิด ลักษณะเป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบนให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดกระตุ้นต่อมน้ำเหลือง เป็นการนวดฝ่าเท้าเนื่องจากจุดศูนย์รวมประสาทในร่างกายทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า ขณะทำการนวดจะสลับให้ดื่ม้ำมันสมุนไพรอุ่น ๆ

การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนในร่างกายที่แข็งเกร็งจากการตั้งครรภ์ และช่วยให้ระบบน้ำเหลือง รวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ เป็นการนวดกระตุ้นให้ต่อมน้ำเหลืองให้ทำงานปกติ เป็นการช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายมากขึ้นด้วย มารดาตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานาน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้น ผนังหน้าท้องของมารดาจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลังบางคนมีอาการท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม คนไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยใช้ภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดและได้สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานาน คือ การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การนวดตัวด้วยสมุนไพรสำหรับหลังมารดาคลอดบุตร สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหากล้ามเนื้อเกร็งปวดในมารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี เพราะหลังจากมารดาคลอดลูกแล้วจะทำให้ร่างกายเคล็ด อ่อนล้าและปวดเมื่อยมาก การนวดในมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบา ๆ ไม่แรงนักและจะไม่มีอาการตึงตึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่ต้องนวดเบา ๆ ไม่ทำให้เกิดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ และผู้ที่สามารถนวดให้มารดาหลังคลอดได้ ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการนวดมาเป็นอย่างดี และบริเวณหน้าท้องต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน นวดคลึงมดลูกเบา ๆ ช่วยให้มดลูกแข็งตัว ขับน้ำคาวปลาและมดลูกหดตัวเข้าอุ้งเร็ว มารดาหลังคลอดจะไม่ตกเลือดหลังคลอดได้ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้สร้างน้ำนมมารดาด้วย

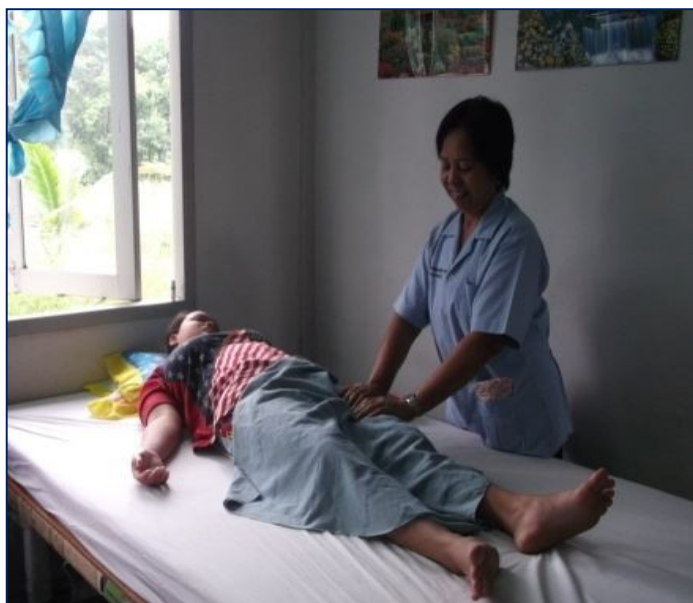
สรุปว่า การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด จึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการใช้สมุนไพรด้วย การนวดเพื่อผ่อนคลายจะช่วยให้สบายตัว คลายปวดเมื่อย และอารมณ์ดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหลัง ท้อง ต้นขาที่เกร็งตัว ได้มีโอกาสคลายตัว และระบบไหลเวียนทั่วร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ทั้งนี้ของเสียตกค้างออกจากร่างกาย และนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ทั่วถึง การนวดจะช่วยลดอาการของเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร อาการบวมตามตัวและอาการปวดหลัง หรือปวดเอว การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินควร หลังการนวดตัวแล้วมารดาหลังคลอดที่ถูกนวดควรดื่มน้ำอุ่นสมุนไพรให้มาก ๆ เพื่อเป็นการขับถ่ายของเสียที่ปนอยู่ในกระแสโลหิตออกไปกับปัสสาวะได้ การนวดจึงเหมาะกับมารดาหลังคลอด ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบในมารดาหลังคลอดต้องทำกับผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น นับว่าเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนวดหม้อเกลือ เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก่อตัวในลักษณะของผิวสัมผัส เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว การนวดสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรจะเป็นการนวดเบา ๆ ไม่แรงนัก และไม่มีอาการตึงตึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการกด



เกร็งของกล้ามเนื้อและระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้อง เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน คลึงมดลูกที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้น จึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับ การประคบสมุนไพรด้วย ขอแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด ควรดื่มน้ำอุ่นให้มาก ๆ เพื่อขับถ่ายของเสียที่หลงลง ไปปนอยู่ในกระแสโลหิตแล้วก็ถูกนำออกไป

การนวดตัวในมารดาหลังคลอดบุตร เป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยคนรุ่นเก่าแก่แต่ โบราณ เป็นการใช้ภูมิปัญญาที่มีค่าที่สามารถสืบทอดต่อกันมา นำมาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดได้ตั้งแต่ การแพทย์ยังไม่เจริญ เราจะเห็นว่าภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอด และได้สืบทอด ต่อๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว มารดาในสมัยโบราณเมื่อคลอดแล้ว มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจาก ภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดุ้งร้อนสะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตาม ร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างจากการนวดทั่วไป เป็นการ คลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมากับเลือด เพื่อนำไปฟอกไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวด ตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด ยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนโบราณว่าไว้ว่า "เมื่อเลือดลมดี สุขภาพดี" การนวด เข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่าการเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้น ปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพก ให้หดตัวกระตุ้นสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามาก ซึ่งการนวด เข้าตะเกียบต้องทำกับผู้ที่มีความรู้จริงเท่านั้น เพราะเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ตั้งแต่สมัย คุณปู่ คุณย่า ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนึ่งหม้อเกลือ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวด ศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า กระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ได้ผิวหนังเกิดการ ตื่นตัว และนวดศีรษะ คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ ไหล่ บ่า และฐานกะโหลก การนวดดึง ผม เป็นการนวดให้รูขุมขนบริเวณศีรษะเปิดเพื่อขับของเสียออก ทั้งนี้เป็นการช่วยลดอาการปวดศีรษะ และไมเกรน นวดกดจุดแนวกำดัน เป็นการนวดเปิดระบบประส่วนบนให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดฝ่าเท้า เนื่องจาก จุดศูนย์รวมประสาทในร่างกายทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า ดังนั้น การนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย ที่แข็งเกร็งจากการตั้งครรภ์ และช่วยให้ระบบน้ำเหลืองรวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ การกล่อม มดลูก มักจะทำควบคู่ไปกับการนวดตัว เป็นการชอนให้มดลูกเข้าอู่ แล้วคลึงที่หัวเหน่าให้ปากมดลูก หดเข้าที่ ซึ่งขณะทำจะมีน้ำคาวปลาไหลออกมา ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายอีกทั้งยังเป็นการป้องกันการ ตกเลือด และกระเพาะปัสสาวะครากได้ด้วย การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้าน บริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว (ละอองดาว ลัดดา. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 42 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี
ให้บริการนวดตัวมารดาหลังคลอด

นำภาคภูมิใจที่มีการนำภูมิปัญญาไทยในอดีต มาใช้ในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพ ที่เจ็บป่วยทั้งไม่สบายกายและไม่สบายใจมาดูแลรักษา ช่วยเหลือให้คลายความทุกข์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ในฐานะเป็นมารดาหลังคลอดก็ได้รับการดูแลช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากทั้ง บิดา มารดา สามี หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน และคนบ้านใกล้เคียง ทำให้คลายความกลัวความวิตกกังวลลงไปได้มาก เริ่มตั้งแต่หลังคลอดลูกกลับมาอยู่บ้าน เป็นการคลอดครั้งแรก ก็ได้รับการอยู่ไฟ ดื่มน้ำร้อนอาบน้ำร้อน ทับหม้อเกลือ แล้วเจ้าหน้าที่อนามัยก็ได้ออกมาตรวจตัวให้ด้วย ชอบการนวดตัวมากเพราะทำหายจากอาการปวดหลัง ปวดต้นขา ทำให้รู้สึกสบายตัวมาก

ภูมิปัญญาอัจฉริยะของคนไทยในสมัยโบราณ ที่บรรพบุรุษใช้ในการรักษาอาการต่างๆ ที่เกิดจากการเจ็บป่วยโดยไม่ต้องใช้ยา การดูแลมารดาหลังคลอดก็เหมือนกัน กว่าที่มารดาจะคลอดต้องอึดท้องนาน 9 - 10 เดือน และเมื่อเข้าสู่การคลอดก็ต้องเจ็บปวดแสนทรมาน หลังคลอดปวดสะโพกและ ต้นขา มาก ชาจนขยับไม่ได้ หมอตำแยได้มาทำการนวดให้และสลับให้การเข้าขาตะเกียบ เป็นวิธีการนวดทำหนึ่งของคนโบราณที่เป็นเฉพาะส่วน ตั้งแต่สะโพกลงไปบริเวณขา โดยพยายามที่จะให้หนีบขาให้ชิดกันที่สุด (เหมือนตะเกียบ) ซึ่งจะช่วยยกกันที่อาจจะเกิดการหย่อนคล้อยในช่วงเวลาที่อึดท้องให้กระชับขึ้น และสิ่งที่ได้มาอีกหนึ่งอย่าง คือ เป็นการลดไขมันส่วนเกินที่อยู่บริเวณต้นขาให้สลายจากการนวดนี้

การนวดเพื่อผ่อนคลายใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดบุคคลทั่วไป ยกเว้นท่านวดที่จะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง บริเวณมดลูกหลังและไหล่การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดลมดีขึ้น (นวลทิพย์ เชื้อสาร. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 43 สมุนไพรที่ต้มไว้สำหรับให้มารดาหลังคลอดดื่มหลังการนวดตัว



ภาพประกอบ 44 สมุนไพรสำหรับการนวดตัวมารดาหลังคลอดของกลุ่ม อสม. บ้านหนองบัว

สรุป จากการศึกษาคือความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบ
องค์รวม บ้านดอนส้มป่อย บ้านหนองบัว และบ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร มีความเชื่อที่ยึดถือ
ภูมิปัญญาดั้งเดิมในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด โดยวิธีอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการ
นวดตัวด้วยสมุนไพร ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพเปลี่ยนไปตามวิถีวัฒนธรรม การแพทย์แผน
ปัจจุบันเข้ามามีบทบาทมากขึ้น มีความสะดวกสบายและมีกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก สามารถตอบสนอง
ความต้องการในการเลือกดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ที่ต่างสภาพความเป็นอยู่ ต่างวัย
และต่างฐานะทางเศรษฐกิจ ทำให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดต้องมีการบูรณาการในการนำ
แนวทางเดิมมาผสมผสานกับแนวทางใหม่ เพื่อใช้ดูแล รักษาสุขภาพมารดาหลังคลอดอย่างถูกวิธี
เพื่อให้มีการฟื้นฟูสุขภาพกลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม ส่งเสริมให้มารดาหลังคลอดมีความสมบูรณ์ทั้ง
ด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม กิจกรรมการอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ของกลุ่มประชากรที่เกี่ยวข้องกับหม้อพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และสังคมวัฒนธรรม ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

1. หมู่ที่ 9 ชุมชนบ้านอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

1.1 สภาพปัจจุบัน

1.1.1 การอยู่ไฟ

ความเชื่อของหม้อพื้นบ้าน ภูมิปัญญาเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดของคนไทยอีสาน จะมีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว เป็นการช่วยขับน้ำคาวปลาทำความสะอาดแผลฝีเย็บและช่องคลอด สมานแผลบรรเทาอาการเจ็บปวดแผล ลดการติดเชื้อหลังคลอด สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ผิวมะกรูดว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย หมากร ชะลูด ขมิ้นผง และใบหนาด นำมาหั่นให้ละเอียดแล้วเอาไปตากแดด เวลาใช้ให้หิบบีละ 1 หิบบีมือ รอยบนเตาไฟขนาดเล็ก เพื่อให้เกิดควันลอยขึ้นเพื่อรมควันของผู้ที่อยู่ไฟ เพื่อสมานแผลบริเวณฝีเย็บ สมัยนี้การเข้ากระโจม คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด มาต้มในกระโจม เพื่อให้ได้ไอน้ำจากการต้มซึ่งจะต้องอยู่ในที่มืดชิด เพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำทั้งตัว ก่อนเข้าให้เอานางคำมาฝนหรือตำคั้นเอาน้ำผสมกับเหล้าและการบูรทาร่างกายของผู้ที่อยู่ไฟ กระโจมมักทำด้วยซี่ไม้ไผ่ทำเป็นโครงเหมือนมุ้งประทุน เอาผ้าคลุมให้มืดชิด ต่อท่อจากหม้อต้มยาเข้าในกระโจม ตำรับยาที่ใช้ต้มประกอบด้วยเปลือกส้มโอ ใบส้มป่อย ว่านน้ำ ตะไคร้ มะกรูด ผักบุงล้อม และเกลือ เป็นต้น เพื่อบำรุงผิว ป้องกันฝ้าและขับน้ำเหลืองเสีย ใช้เวลาเข้ากระโจมนานประมาณครึ่งชั่วโมง การประคบสมุนไพร เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้แผลฝีเย็บแห้งดี และลดการอักเสบ ลดการคั่งของเต้านม ทั้งยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังคลอดบุตร 7 วันสามารถประคบด้วยลูกประคบซึ่งมีตัวยาหลักคือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถ้าขมิ้นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม การบูร การประคบตัว ใช้ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย ใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำแล้วเคล้ากับเกลือ นำไปห่อทำเป็นมัด แล้วนำไปแช่น้ำต้มยาที่ใช้ในการเข้ากระโจมที่เหลืออยู่ ประคบตามตัวและเต้านม และนั่งทับลูกประคบลดอาการเจ็บปวดและคัดเต้านมทำทุกวันจนกระทั่งออกไฟ ช่วงปี พ.ศ. 2490 เป็นต้นมา มารดาหลังคลอดถูกอยู่ไฟจะมีพ่อบ้าน (สามเฒ่า) และเครือญาติคอยดูแลช่วยเหลือในการเตรียมน้ำเตรียมไฟ เตรียมอาหาร ซักผ้าอ้อม ดูแลลูกน้อย และคอยดูแลทุกอย่าง ไม้พินที่ต้องเตรียมไว้ใช้ในการอยู่ไฟจะใช้พินไม้แกล ไม้ขาม ไม้จิก ไม้ขามป้อม เวลาก่อไฟต้องวางหินทำก้อนเส้า 3 ก้อน เพื่อตั้งหม้อต้มน้ำใส่ว่านทั้งอาบทั้งต้มก่อไฟไว้ข้าง ๆ แคร่แล้วนอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับไอน้ำความร้อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น แต่ในปัจจุบันมารดาหลังคลอดไม่ค่อยอยู่ไฟ เพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะใช้วิธีกินยาเย็น และยาสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ จะใช้ยาผสมน้ำต้มดื่มประมาณ 1 - 2 เดือน ก็ถือว่าเป็นการอยู่ไฟแล้วทำให้ทำได้รวดเร็วและสะดวก แต่ประโยชน์จริง ๆ ที่ได้รับจะไม่เท่ากัน สามารถวัดได้จากผลในระยะยาว เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว กลับมามีเลือดออกจากช่องทางคลอดได้



มีการอักเสบของมดลูกได้ มีนํ้านมไม่พอเลี้ยงลูก ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ทำงานหนักไม่ค่อยได้ มารดาหลังคลอดจะเชื่อภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนอีสานที่มีมาแต่โบราณ มีกรรมวิธีปฏิบัติต่อกันมาทุกหมู่บ้าน เป็นวิถีชีวิต ที่ใช้วิธีการปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน อาจจะแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านทุกแห่งเชื่อว่าการอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อน อาบน้ำร้อน โดยมีหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้ม และอาบในขณะที่อยู่ไฟ ทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดฟื้นตัว แข็งแรงเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องกระชับ และมีนํ้านมให้ลูกกิน (สงบ ภูทาทอง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 45 สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างบ้านอัคระ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

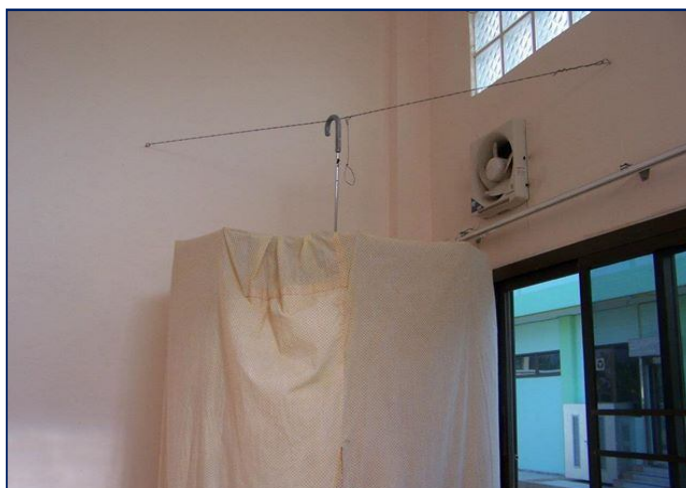


ภาพประกอบ 46 สนทนากลุ่ม บ้านอัคระ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์



สรุป สภาพปัจจุบันการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพตามแบบแผนปัจจุบัน ต้องให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีคนคอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่สืบทอดต่อๆ กันมาจะดีในเรื่องของความร้อนจะทำให้แผลหายดี ทำให้ขับน้ำคาวปลาหลุดก้างเข้าอุ้งเร็ว ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัวกล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำมันไหลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอ



ภาพประกอบ 47 กระโจมที่ใช้ทดแทนการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด ปี พ.ศ. 2556

1.1.2 การทับหม้อเกลือ

ประโยชน์ที่ได้จากการทับหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอุ้งได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อยขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ ห้ามทำในคุณแม่ที่แม่ไข้ ห้ามรับประทานอาหารก่อนทำ ห้ามทำในกรณีที่มดลูกยังไม่ยุบตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอุ้งก่อนถึงจะทำได้ หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ ในรายที่คุณแม่ผ่าคลอด หรือทำหมันหลังคลอด ห้ามทับหรือนวดหม้อเกลือ แต่ถ้าต้องการอยากที่จะทำจริงๆ ก็ต้องรอให้เกิน 1 เดือนขึ้นไปแล้ว ถึงจะทำได้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทับหม้อเกลือเองเพราะ ความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ หรือหม้อเกลือลื่นหลุดมือก็ทำให้มาโดนตามผิวหนังบริเวณร่างกายได้ ซึ่งตรงนี้ควรที่จะระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษ หมอพื้นบ้านเชื่อว่า ความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์ จะนำแต่สิ่งดีๆ มาให้กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย และให้เชื่อว่าในระยะหลังคลอดใหม่ๆ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ทุกคนในครอบครัวรวมทั้งญาติพี่น้องได้มีส่วนร่วมในการดูแล อำนวยความสะดวกให้ทุกอย่าง สามีกก็ไม่ได้ไปทำงานไหนไกลคอยอยู่ใกล้ ๆ ดูแลจัดหาอุปกรณ์ที่ต้องใช้ให้ตลอด สมัยโบราณจะทำการทับหม้อเกลือให้กับหญิงหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้ การทับหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะหญิงหลังคลอด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนไข้เมื่อยด้วย ในสังคมวัฒนธรรมดั้งเดิมเชื่อว่า การทับหม้อเกลือสำหรับหญิงหลังคลอด สามารถทำในคนที่คลอดเองปกติปกติ ไม่ได้คลอดด้วย



วิธีการผ่าตัด สามารถทำการทัพบม้อเกลื้อหลังคลอดได้ 12 วัน ถ้าผ่าท้องคลอด ต้องรอให้ครบ 1 เดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประคบท้องได้ กรณีมีไข้ ห้ามทำเด็ดขาด สมุนไพรที่ใช้ในการทัพบม้อเกลื้อ ประกอบด้วย โพลแก้วปวดเมื่อย ว่านนางคำมีสีเหลืองคล้าย ขมิ้น การบูร ใบพลับพลึง นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรตัวอื่นซึ่งเอามาใช้ได้ เช่น ว่านชักมดลูก ว่านสาก เหล็ก ว่านร้อนทอง ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน กายาน พิมเสน ส่วนใบไม้ใช้แทนใบพลับพลึง ก็อาจใช้ใบชา ใบละหุ่ง หรือใบยอ ก็ได้ สำหรับเกลื้อสมุทรถ้าไม่มี ใช้ทรายหรือข้าวสารแทนก็ได้ แต่ใช้เกลื้อจะดีกว่าเพราะเกลื้อมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี วิธีทัพบม้อเกลื้อ ทำให้ร่างกายได้รับความร้อนทั่วตัว รูขุมขนเปิดตลอด ปอดและหลอดเลือดฝอยขยายตัว หายใจสะดวกขึ้นทำให้ขับของเสีย ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก กล้ามเนื้อผ่อนคลาย แข็งแรงไม่ป่วยไข้ สำหรับตัวเองได้ผ่านการคลอดมาแล้ว 2 คน คนแรกคลอดเองที่สถานีนามัย กลับมาอยู่ไฟที่บ้าน มีเจ้าหน้าที่ไปทัพบม้อเกลื้อและนวดตัวให้ที่บ้าน ทัพบม้อเกลื้อบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลัง ความร้อนจากหม้อเกลื้อจะค่อยๆ ปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง มีกลิ่นสมุนไพรสดชื่น ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ การทัพบม้อเกลื้อ เป็นวิธีการนวดอย่างหนึ่งของคนสมัยโบราณ เป็นขั้นตอนที่นำเอาหม้อเกลื้อซึ่งจะบรรจุเกลื้อไว้ภายใน เเผ่ไฟจนร้อน หลังจากนั้นจะห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาวประคบบนหน้าท้องของคุณแม่หลังคลอด ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดไขมันหน้าท้อง ซึ่งการทัพบม้อเกลื้อนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลื้อร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่ยังมีมารดามีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ (จิราวรรณ ภูผาลา. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 48 หม้อพื้นบ้านดูแลผู้ป่วยหลังคลอดหลังการทัพบม้อเกลื้อ



การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม หลังคลอด จำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อม หรือสมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรา มาแต่โบราณมีมาดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทาบหม้อเกลือก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มารดาหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึง และ ผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอยู่เร็วขึ้น การทาบหม้อเกลือเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน ซึ่งจะช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลสะดวก ช่วยให้มดลูกเข้าอยู่ได้เร็วขึ้น ความร้อนจะช่วยเผาผลาญไขมันที่หน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต มารดาที่มีการคลอดแบบปกติ สามารถทาบหม้อเกลือได้ในวันที่ 7 หลังจากคลอด ส่วนมารดาที่คลอดด้วยวิธีการผ่าตัดคลอด สามารถทาบหม้อเกลือได้เมื่อครบกำหนด 1 เดือน เนื่องจากต้องรอให้แผลผ่าตัดแห้งเสียก่อน โดยสามารถทาบหม้อเกลือได้วันละ 1 ครั้ง เวลานาน 1 สัปดาห์ ถึง 2 เดือน อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทาบหม้อเกลือ ได้แก่ หม้อเหนนจำนวน 2 ใบ ผ้าดิบสะอาด จำนวน 1 ผืน เตาถ่านหรือเตาไฟฟ้าจำนวน 1 เตา เกลือเม็ดใส่ให้เต็มหม้อโพลและว่านนางคำ ใบพลับพลึง 3 - 4 ใบ พิมเสนและการบูร (สมมติ ฐานาลี. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 49 สมุนไพรที่ใช้ใส่ลงในหม้อเกลือเพื่อใช้สำหรับทาบหม้อเกลือมารดาหลังคลอด บ้านอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

สรุปสภาพปัจจุบันการทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นหลาน ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมาย และข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทาบหม้อเกลือเอง เพราะจะเกิด



อันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน กรณีมารดาที่ต้องผ่าคลอดทางหน้าท้องต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อน จึงจะสามารถทับหม้อเกลือได้

1.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร จะทำควบคู่ไปกับการประคบสมุนไพร จะทำหลังจากที่มารดาคลอดลูก ถ้ามารดาคลอดเองแบบธรรมชาติก็ทำได้หลังคลอดประมาณ 2 - 3 วัน แล้วให้นวดประคบตัวติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 3 - 7 วัน จะมีประโยชน์ต่อมารดาที่ได้จากการประคบสมุนไพร เช่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดอาการปวด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด แต่ก็มีข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องประคบควรที่จะมีผ้าขนหนูรองก่อน หรือรอจนกว่าลูกประคบคลายความร้อนลง การนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งยา มารดาหลังคลอด 90 % รู้สึกผ่อนคลาย สามารถฟื้นฟูสภาพ ร่างกายตนเองรวมถึงปรับบทบาทการเป็นมารดาได้เร็วขึ้น การประคบตามตัวด้วยลูกประคบ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมถึงการกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมด้วย บุคลากรในหน่วยงานเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอดโดยแพทย์แผนไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่นได้ อีกทั้งการประสานบริการด้านนี้ยังได้รับการชื่นชมจากผู้เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานที่อย่างต่อเนื่อง (พิไล พิณพงษ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 50 การนวดตัวด้วยสมุนไพรในยุคปัจจุบัน



การนวดตัวในมารดาหลังคลอดมีมานานแต่โบราณ จะนวดให้มารดาตั้งแต่หลังคลอดประมาณ 2 - 3 วัน ช่วยให้มารดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และเป็นการคลายความตึงเครียด สมัยโบราณนั้นเรียกว่าเป็นการการนวดเข้าตะเกียบ หรือการเหยียบสะโพกเป็นลักษณะการนวดบริเวณสะโพก เอว ต้นขา ต้นแขน ลงไปถึงขา และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ ลดอาการปวดจากการเบ่งคลอดนาน เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว ทับหม้อเกลือ ในช่วงที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ จะได้ผลดีมาก คนโบราณบอกต่อ ๆ กันมา ทำให้มารดาสมัยโบราณมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำโดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถเท่านั้น เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ บอกสอนต่อ ๆ กันมา (สมชัย ภูณาลัน. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมากับเลือดนำไปฟอกที่ไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้น การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน สิวดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีก

1.2 สภาพปัญหา

1.2.1 การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอดแบบในอดีตนั้นไม่เป็นที่ยอมรับ คนรุ่นหลังๆ แทบไม่รู้จักวิธีการฟื้นฟูสุขภาพของคุณมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการนี้ ทั้งที่เป็นการฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การดูแลมารดาหลังคลอด การดูแลทารกแรกเกิด และการส่งเสริมสุขภาพเด็ก โดยเฉพาะในส่วนของ การดูแลมารดาหลังคลอดนั้น ได้นำเอาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดของโบราณมาบูรณาการใช้ เพื่อก่อให้เกิดมารดาหลังคลอดมีภาวะสุขภาพดี มดลูกก็เข้าอยู่เร็วขึ้น มีน้ำนมมาก และถ้ามารดาทานอาหารไม่มีประโยชน์ไม่ครบ 5 หมู่ น้ำนมแม่มักจะมีสารอาหารไม่เพียงพอ ลูกก็จะไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ การอยู่ไฟก็อาจเป็นอันตราย ช่วงเวลาต่อมาเริ่มให้อยู่ไฟได้เพราะความคิดค่านิยมผู้เฒ่าผู้แก่ไม่ได้ ต้องคอยให้คำแนะนำเพื่อให้มีความปลอดภัย แม้จะคลอดที่โรงพยาบาลพอถึงบ้านก็ได้รับการดูแลแบบพื้นบ้านทุกอย่าง ตั้งแต่การเตรียมสถานที่อยู่ไฟ เตรียมน้ำเตรียมฟืน และก่อนนอนอยู่ไฟต้องมีพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อมาตั้งแต่สมัยโบราณ สิ่งเหล่านี้ก็ทำให้เกิดแต่สิ่งดีๆ กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย (ชาญชัย จันทร์วรชัยกุล. 2556 : สัมภาษณ์)

การอยู่ไฟซึ่งคนไทยในสมัยโบราณปฏิบัติสืบทอดกันมานานมาก บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพารุ่นลูกหลานปฏิบัติกันต่อๆ มา จะมีผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการสอนถ่ายทอดจริงๆ มาช่วยดูแล ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือ หมอตำแยประจำหมู่บ้าน และหมอพื้นบ้านประจำหมู่บ้าน หมอตำแยจะรู้หมดว่ามีมารดาท้องแก่ใกล้คลอดอยู่บ้านไหน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามี ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด



ได้เตรียมการในการจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดาหลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษสืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน ที่ให้กำเนิดลูกอย่างทุกซทรมาน และเหนื่อยลำ ได้ฟื้นฟูสภาพ แข็งแรงขึ้นเพื่อเลี้ยงลูกน้อยให้แข็งแรงได้เหมือนกัน ถ้าเราฝ่าฝืนไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมไว้ หรือไม่ถือปฏิบัติตาม ก็จะได้รับความสะดวกสบายหลายๆ อย่าง สิ่งสำคัญคือ มารดาหลังคลอดและลูกน้อยเองก็จะเจ็บป่วย ทุกซทรมานและถึงเสียชีวิตได้ การอยู่ไฟปกติจะมีการปฏิบัติกันในมารดาหลังคลอดบุตรทุกคนที่คลอดเอง โดยปกติคุณแม่ที่ตั้งครรภ์จะต้อง อุ้มท้องเป็นเวลาประมาณ 9 - 10 เดือนนั้น มีอะไรหลายอย่างในร่างกายของคุณแม่เปลี่ยนแปลงไป ยกตัวอย่าง เช่น มีน้ำหนักมากขึ้น กินอาหารมากขึ้น อาหารที่เหลือจากลูก ก็จะถูกเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน โครงสร้างร่างกายเปลี่ยนเพื่อเตรียมคลอด หน้าท้องจะขยายใหญ่ มารดาต้องอุ้มน้ำหนักลูก ทำให้กล้ามเนื้อของหลัง ช่องท้อง ต้นขา ต้องเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้มีอาการปวดหลัง มารดาบางคนก็มีภาวะท้องผูก เป็นริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอดที่ขา ท้องลาย ขาบวม (สาย ภูวนสาร. 2540 : สัมภาษณ์)

ปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณได้เริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากการแพทย์สมัยใหม่ เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่ได้ใช้ และไม่มีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ตามต่างจังหวัดมากกว่า ในปัจจุบันก็จะมีมีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้การอยู่ไฟสะดวกและง่ายขึ้น โดยมีการให้บริการดูแลมารดาหลังคลอด ในสถานบริการแพทย์แผนไทย ของสถานีนานามัยและโรงพยาบาล ก็เพื่อให้มารดาหลังคลอดแข็งแรงขึ้นเร็ว ได้ฟื้นตัวกลับมาให้เหมือนเดิมได้เร็วที่สุด นอกจากนี้แล้วการบริการก็ได้ตอบสนองมารดาหลังคลอดที่มีสุขภาพที่ยังไม่แข็งแรง และไม่มีญาติที่จะคอยช่วยเหลือพาไป รับบริการที่สถานีนานามัย ก็มีเจ้าหน้าที่จากสถานีนานามัยมาดูแลถึงที่บ้านให้คำแนะนำ และบริการหลังคลอดเช่น ประคบอบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ และนวดตัวด้วยสมุนไพร ตัวเองในระยะหลังคลอดลูกคนที่ 1 มีหมอพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน และตายาย ดูแลให้ได้อยู่ไฟแบบไฟแคร์ มีแม่ สามีและญาติหลักเปลี่ยนกันคอยดูแล เติมน้ำมันอยู่ไฟ ให้ตลอดรู้สึกอ่อนแต่ก็สบายตัว อาบและดื่มน้ำร้อนสมุนไพรขณะอยู่ไฟมีแผลฉีกขาดที่ช่องคลอด เล็กน้อย หมอพื้นบ้านบอกให้นอนหงายไว้ และให้นั่งเกลือรักษาแผล ส่วนลูกคนที่ 2 ไม่มีโอกาสได้อยู่ไฟ แต่ใช้การอยู่ไฟแบบประยุกต์แทนการอยู่ไฟคือ การอบสมุนไพร ดื่มน้ำร้อน อาบสมุนไพร ทับหม้อเกลือและนวดตัว โดยได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่จากสถานีนานามัย สมัยก่อนมีมารดาหลังคลอดทุกคนได้มีการอยู่ไฟ อาบน้ำต้มและดื่มน้ำต้มสมุนไพร ให้อยู่ไฟนาน 7-21 วัน บางคนเป็นเดือน มีคนในครอบครัวดูแลทุกอย่างตลอดเวลา ให้กะล่ำอาหารแสดเพราะจะผิดกรรม ให้กินข้าวกับปลาแห้งปลาเค็ม ข้าวกับเกลือ แกงปลาใส่หัวปลี แกงผักตำลึง แต่ต่อมาช่วงหลังได้มีการส่งเสริมการอยู่ไฟ ด้วยแพทย์แผนไทยประยุกต์กันมากขึ้น เช่น การนวดประคบ การเข้ากระโจม อาบน้ำอุ่น หรือการทับหม้อเกลือ สำหรับคุณแม่ท่านใด สนใจที่จะอยู่ไฟตามโรงพยาบาลต่างๆ ปัจจุบันเริ่มมีการส่งเสริมในเรื่องดูแลมารดาหลังคลอด ซึ่งจะมีการดูแลคุณแม่หลังคลอดในงานแพทย์แผนไทย นอกจากนี้ ยังมีศูนย์สุขภาพต่าง ๆ สบายสุขภาพ คลินิกแพทย์แผนไทย ที่จะเปิดบริการดูแลหลังคลอดด้วย ส่วนใหญ่ จะจัดเป็นระยะตั้งแต่ 3 - 10 วัน โดยจะเน้นในเรื่องความสวยความงามเป็นหลัก ซึ่งไม่เหมือนสมัยโบราณ เช่น ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส วิธีที่สามารถทำเองได้ง่าย ๆ คือ อาบน้ำอุ่นที่บ้าน ซึ่งบางบ้านอาจใช้สมุนไพร เช่น ตะไคร้ หรือมะกรูด ผสมอาบเพื่อสุขภาพ (คำทอง โมกครัตน์. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดสมัยนี้ จะไม่มีความอดทนในการนอนอยู่ไฟ อาบน้ำร้อน ต้ม น้ำร้อน ก่อไฟไว้ข้างๆ จะอยู่ไฟในระยะเวลาสั้น 3-5 วัน พ่อแม่บังคับให้อยู่ใจจริง ไม่อยากอยู่ไฟจะใช้วิธีการประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อน เข้ากระโจม อบสมุนไพรคิดว่าทดแทนกันได้ สมัยโบราณหญิงหลังคลอดอยู่ไฟจะมีพ่อบ้านคอยดูแลช่วยเหลือ เตรียมน้ำเตรียมไฟ เตรียมอาหาร ชักผ้าอ้อม ดูแลลูกน้อยและคอยดูแลทุกอย่างแทน โดยจะใช้ฟืน ไม้ไผ่ ไม้ขาม ไม้จิก ไม้ขามป้อม เวลาก่อไฟต้องวางหินทำก้อนเส้า 3 ก้อน เพื่อตั้งหม้อต้มน้ำใส่ ว่าจะทั้งอาบทั้งต้มก่อไฟไว้ข้างๆ แคร่ แล้วนอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว พยายามให้ทุกส่วนของ ร่างกายได้รับความร้อนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วงสมัยใหม่ยุคแรกจะ ต่อต้านการอยู่ไฟ ถ้าให้ลูกตมนมแม่มดลูกก็เข้าอู่อยู่แล้ว และถ้าแม่ทานอาหารไม่มีประโยชน์ไม่ครบ 5 หมู่ ลูกก็จะไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ การอยู่ไฟอาจเป็นอันตราย ช่วงเวลาต่อมาเริ่มให้อยู่ไฟ ได้เพราะความคิดค้นผู้เฒ่าผู้แก่ไม่ได้ ต้องคอยให้คำแนะนำเพื่อให้มีความปลอดภัยดูแลเรื่องอาหารการ กินให้มีประโยชน์ แม้จะคลอดที่โรงพยาบาลพอถึงบ้านก็ได้รับการดูแลแบบพื้นบ้านทุกอย่าง ปัจจุบัน ชาวบ้านส่วนใหญ่จะไม่ค่อยอยู่ไฟเป็นไปได้อย่างให้ลูกหลานอยู่ไฟ แต่ไม่มีเวลาต้องทำงาน และสภาพเศรษฐกิจเป็นเหตุ

1.2.2 การทักหม้อเกลือ

เรื่องการทักหม้อเกลือหลังคลอดของคนเป็นแม่ ซึ่งมีมาแต่โบราณนานมา หลายชั่วอายุคนแล้ว มาจนถึงปัจจุบันนี้ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร จึงต้องฟื้นฟูขึ้นใหม่ ถ่ายทอด หลักวิชาความรู้ให้คนรุ่นใหม่ให้ใช้สะดวกขึ้น เป็นองค์ความรู้ที่จะสืบทอดให้การดูแลกับมารดาหลัง คลอดได้ในสาขาแพทย์ทางเลือก เรียกว่าเป็นการนำภูมิปัญญาไทยในอดีตมาใช้ชีวิตในปัจจุบันได้ อย่างเหมาะสม วงการแพทย์ยอมรับว่าการนำภูมิปัญญาไทย เรื่องการทักหม้อเกลือในอดีตมาปรับใช้ ในปัจจุบัน ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดบุตรทั้งนั้น การทักหม้อเกลือหรือการนวดหม้อ เกลือ เป็นการดูแลคุณแม่หลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลา ไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง จะทำให้แก้อาการเข้าตะเกียบได้ ช่วยแก้เหน็บชาได้ แล้วให้นอนตะแคง หลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือกดทับ บริเวณช่วงกระเบนเหน็บ ใช้มือซ้ายพุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อ เอวด้านข้างกดทับ หนุนไปมาหลายครั้งๆ จากนั้นกดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง จัดให้นอนท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือ ทับท้องขาได้ก้น ข้อควรระวังในการทักหม้อเกลือ ผู้ป่วยมีไข้ หลังรับประทานยาใหม่ๆ มดลูก ต้องเข้าอู่ก่อน และผ่าตัดคลอด ห้ามทัก ต้องรอถึง 45 วัน ทำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้ามืดและบ่าย ทำอย่างน้อย 3-4 วัน เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ทำให้น้ำคาวปลา ไหลดีขึ้น (พุท พินพงษ์. 2556 : สัมภาษณ์)

ขณะตั้งครรภ์โครงสร้างมีการขยายมากขึ้นโดยเฉพาะมดลูก หลังคลอดนอกจาก จะมีการอยู่ไฟแล้ว ยังมีการทักหม้อเกลือกับการใช้สมุนไพรหลังคลอด จะทำให้มารดาหลังคลอดมีหุ่น ดี เดิมมีการนวดนวด โดยใช้สมุนไพรโรยที่ถ่านให้เกิดควัน แล้วนวดคร่อมเตารม ทำให้แผล ฝีเย็บแห้งหายเร็วและทำให้ช่องคลอดกระชับ สำหรับการใช้อย่างสมุนไพรบำรุงธาตุ ขับน้ำคาวปลาและ บำรุงนม ในข้อนี้แพทย์แผนปัจจุบันไม่เห็นด้วย เพราะเชื่อว่ายาที่คุณแม่ทานอาจมีผลต่อเด็กการดูแล แบบนี้จึงไม่เป็นที่นิยมนำมาใช้ในการดูแลคุณแม่หลังคลอดในปัจจุบัน ในการทักหม้อเกลือของมารดา หลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน



โดยทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ที่ได้จากการทบทวนเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็วหุ่นแม่กระชับขึ้น แก้อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก น้ำนมมามาก (จุฑามาศ บัลลอย. 2556 : สัมภาษณ์)

การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ภายหลังคลอด จำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อม หรือสมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรามาแต่โบราณ ให้ดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทบทวนเกลือก็เป็นอีกวิธีการหนึ่ง ที่มารดาหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยขับของเสียออกตามารูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น การทบทวนเกลือเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอด ปัจจุบันเริ่มจะมีการพัฒนาการอย่างหลากหลายวิธี พยายามที่จะทำให้เกิดความสะดวกยิ่งขึ้น (สมติ ภูนาลี. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการทบทวนเกลือ

การทบทวนเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ และในกรณีมดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ควรทำในกรณีที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทบทวนเกลือ ไม่ควรมีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป 3) หลังจากทำเสร็จใหม่ๆ ควรนอนพักสักจิตใจหนึ่ง ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอื่นๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรงหรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปุ่มกระดูกต่างๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปุ่มกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจช้ำระบมหรือพองได้ สำหรับมารดาที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือนก่อน จึงจะเริ่มนวดหรือทบทวนเกลือที่ท้องน้อยเบาๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทบทวนเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

1.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

เรื่องการนวดตัวด้วยสมุนไพร แม้ว่าสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยวิธีการนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งนี้ยังช่วยขับของเสียที่ตกค้างภายในให้ออกนอกร่างกาย ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน อาการ



บวมตามตัว การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ ก็เป็นสมุนไพรช่วย ในการบำรุงผิวพรรณ เนื้อเยื่อ เส้นประสาทและกระดูก เป็นน้ำมันชนิดเดียวเท่านั้นที่สามารถซึมสู่ผิวหนังได้ ทุกชั้น สามารถลดริ้วรอยจากการแตกลายของหน้าท้องได้ และเป็นน้ำมันที่มีวิตามินอีสูงมาก จึงช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวด กดจุดแนวกำเนิด ลักษณะเป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบนให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดกระตุ้นต่อมน้ำเหลือง เป็นการนวดฝ่าเท้าเนื่องจากจุดศูนย์รวมประสาทในร่างกาย ทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า ขณะทำการนวดจะสลับให้ดื่มสมุนไพรอุ่นๆ สรุปว่า การนวดตัวในมารดา หลังคลอด เป็นการนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนในร่างกาย ที่แข็งเกร็งจากการตั้งครรภ์ และช่วยให้ระบบน้ำเหลือง รวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ เป็นการนวดกระตุ้นให้ต่อมน้ำเหลืองให้ทำงานปกติ เป็นการช่วยให้น้ำนมมามากขึ้นด้วย น้ำเสียตายที่ปัจจุบันผู้สืบทอดการนวดตัวด้วยสมุนไพรน้อยมาก ทำให้มีความยากที่จะได้นวดตัว และมีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะใช้วิธีการนี้ (วิภาพร จันทรหอม. 2556 : สัมภาษณ์)

ช่วงหลังคลอด ถือเป็นช่วงที่ต้องพักผ่อนจากอาการเหน็ดเหนื่อย จากการเสียเลือดเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้ต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเอาความรู้ของคนรุ่นเก่าแต่โบราณมาใช้ต่อๆ กันมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การนอนอยู่ไฟแบบโบราณเรา การอาบน้ำร้อนกินน้ำร้อนให้สบายตัวไม่เจ็บไม่ไข้ และยังทำให้น้ำนมมามาก พอเพื่อให้ได้เลี้ยงลูกแล้ว ก็ยังมีการใช้ภูมิปัญญาของคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ เรื่องของการนวดตัวด้วยสมุนไพร มีการนวดหลายแบบซึ่งคนสมัยโบราณมีวิชานวดเป็นของตนเอง จะเป็นหมอพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่ในบ้านมานวดให้ การนวดทำให้คลายอาการปวด แก้อาการเคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อ และทำให้กลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม ลดไขมันหน้าท้องทำให้หุ่นแม่กลับมากระชับเหมือนเดิม เลี้ยงลูกและทำงานบ้านได้เร็ว (วรรณ ภูชะหาร. 2556 : สัมภาษณ์)

การนวดตัวในมารดาหลังคลอดบุตรเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยคนรุ่นเก่าแก่ แต่โบราณ เป็นการใช้ภูมิปัญญาที่มีค่าที่สามารถสืบทอดต่อกันมา นำมาใช้ดูแลมารดา หลังคลอดได้ ตั้งแต่การแพทย์ยังไม่เจริญ เราจะเห็นว่าภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดได้สืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานานแล้ว มารดาในสมัยโบราณเมื่อคลอดแล้ว มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดร้อนสะดหนาว อาการหนาวสะท้าน อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างจากการนวดทั่วไป เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือด เพื่อนำไปฟอกไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วยเหมือนโบราณว่า "เมื่อเลือดลมดี สุขภาพดี" (อุษา ศรีสว่างวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอดบุตร มารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว ยาชุดสมุนไพรประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง สูตรเด็ดของคนสมัยโบราณ โดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอด กินเพื่อเรียกน้ำนมมารดาให้มากจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะ



ประสบปัญหาเคล็ด ปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอด การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัด รักษา แก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ดีทีเดียว

2. หมู่ที่ 11 ชุมชนบ้านสว่างอารมณ์ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

2.1 สภาพปัจจุบัน

2.1.1 การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟ ถือเป็นการนำเอาองค์ความรู้ของภูมิปัญญาคนไทยในสมัยโบราณ ได้สืบทอดกันมา มาใช้ในการดูแลสุขภาพของมารดาในระยะหลังคลอดบุตร ดังนั้น กระบวนการในการให้บริการจึงเป็นการใช้ภูมิปัญญาไทยซึ่งมีวัตถุประสงค์ในกระบวนการไม่แตกต่างไปจากทางการแพทย์ของสูติ นรีแพทย์ ที่ต้องการป้องกันอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ อันจะเกิดได้ในระยะหลังคลอดบุตร คือ การติดเชื้อหลังคลอด การตกเลือดหลังคลอด แผลฝีเย็บไม่ติดอักเสบ กล้ามเนื้อ โครงสร้างอักเสบ น้ำนมไม่มา หรือน้ำนมมาเกิดฝีเต้านม เป็นต้น ในการอยู่ไฟมักจะมีการทำการกล่อมมดลูกให้มารดาหลังคลอดด้วยการกล่อมมดลูก คือ การประคบหน้าท้องด้วยการนึ่งหม้อเกลือ เพื่อให้มดลูกหดตัวดีและเร็วขึ้น ป้องกันอาการตกเลือดและอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ การอยู่ไฟนับว่าเป็นศาสตร์และศิลป์ ที่เป็นองค์ความรู้แต่โบราณได้นำมาประยุกต์ใช้กับหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ก่อให้เกิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิธีการหนึ่งที่อยู่กับวิถีชีวิตของคนไทย และวัฒนธรรมของคนไทยมาเนิ่นนานแล้ว การอยู่ไฟหลังคลอดหรือการอยู่เดือนเป็นการฟื้นฟู บริบาลหญิงหลังคลอดบุตร ให้กลับสู่สภาพร่างกายแข็งแรงดังเดิม ด้วยตำรับยาสมุนไพรไทยที่คัดสรรครบสูตร โบราณสำหรับการอยู่ไฟ หรืออาจเรียกว่า การเข้าถึงตัวยา จะเห็นได้ว่า ช่วงหลังคลอด ถือเป็นช่วงที่ต้องพักฟื้นจากอาการเหน็ดเหนื่อย จากการเสียเลือด และเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งร่างกายของมารดาหลังคลอดมีความต้องการที่จะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้ เพื่อการช่วยให้ปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องถึงวิธีการดูแลตัวเองหลังคลอด ประการแรกมารดาควรคำนึงถึงเรื่องอาหารการกินเป็นสำคัญ ควรเน้นผัก และผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ ดื่มน้ำอุ่น และไม่ควรรออยู่ในที่ที่มีอากาศเย็น ประการต่อมาหันมาสนใจวิธีการไม่ว่าจะเป็นแบบแพทย์แผนเก่าแบบโบราณ หรือวิธีการประยุกต์ของแพทย์แผนใหม่ เพื่อช่วยในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ฟื้นฟูสุขภาพให้กลับคืนสภาพมาแข็งแรงดังเดิมให้ได้เร็วที่สุด เช่น การอยู่ไฟแบบโบราณ จะเห็นได้ว่าได้เริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่ได้ใช้ และมีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ตามต่างจังหวัดมากกว่า จากการขยายขนาดท้องของมารดาจากการตั้งครรภ์หน้าท้องของมารดาจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา คุณแม่จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไข และฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิมโดยการอยู่ไฟ ซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ โดยประมาณ 7 - 30 วัน จากการที่มารดาได้รับการดูแลสุขภาพด้วยการ อยู่ไฟ ปรากฏว่ามารดาสมัยโบราณมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปรากฏจากภาวะแทรกซ้อน เช่น ตกเลือดหลังคลอด มดลูกอักเสบ แผลฝีเย็บขาดช่องทางคลอดอักเสบ อาการสะดุ้งนอน สะบัดหนาว อาการหนาว สะท้าน อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ มีน้ำนมไม่พอเลี้ยงบุตรจะเห็นว่าในปัจจุบัน แพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทย สะท้อนการดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดด้วยการอยู่ไฟในปัจจุบัน และยังคงองค์ความรู้ภูมิปัญญาไทยมีให้เห็นอยู่ ซึ่งยังคงใช้รูปศัพท์เดิม คือ การอยู่ไฟ แต่วิธีการได้เปลี่ยนแปลง



ไปบ้างเพราะการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ แต่ช่วงหลังได้มีการส่งเสริมการอยู่ไฟด้วยแพทย์แผนไทยประยุกต์กันมากขึ้น เช่น การอบตัวด้วยตุ่มสมุนไพร การนวดตัวการประคบ การเข้ากระโจมอบสมุนไพร อาบน้ำและดื่มน้ำอุ่นสมุนไพร หรือการทาบหม้อเกลือ (ชาญชัย จันทรรักษ์กุล. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 51 สนทนากลุ่มบ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

มารดาหลังคลอดทุกคน จะต้องเข้าเรือนไฟ ที่สร้างเป็นกระท่อมหลังคาจาก โดยเข้าไปนอนผิงไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดัง ร่วมอยู่ไฟกับคุณแม่ บนกระดานไม้แผ่นเดียว ทุกๆ วัน จะอาบน้ำร้อน ดื่มน้ำอุ่น งดอาหารแสลง กินแต่ข้าวต้มปลาเค็ม ต้ม และอาบน้ำอุ่นทุกวันไปจนถึงวันออกจากเรือนไฟ และจะต้องทำขาให้ชิดกันเพื่อไม่ให้ปวดแผล การอยู่ไฟทำให้ระบบเลือดดี ท้องยุบ น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ร่างกายกลับมากระชับได้เร็วขึ้นหญิงหลังคลอดนอนบนกระดานแผ่นเดียว มีไฟก่อไว้ข้างล่างพอร้อน เป็นระยะเวลา 7-21 วัน บางรายอาจจะอยู่เพียง 5 วัน หรือนานถึง 1 เดือน ก็ได้ ช่วงที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ สามีก็ไม่ได้ไปไหนต้องคอยเติมไฟผิงเรื่อยๆ ญาติพี่น้องจะมาคอยช่วยเหลือให้ความสะดวกอย่างอื่น เช่น ช่วยดูแลลูกน้อย เตรียมน้ำดื่มสมุนไพร น้ำอาบสมุนไพร หมอตำแยก็จะมาคอยดูแลความเรียบร้อย ช่วยดูแลเรื่องให้กินยาสมุนไพรให้น้ำนมมามากเพื่อให้ลูกน้อยได้กินนมพอ ช่วยพามารดาหลังคลอดนั่งเกลือดูแลแผลช่องทางคลอด และนวดตัวให้มารดาหลังคลอดแก้อาการปวดเมื่อย ประโยชน์ของการอยู่ไฟ ช่วยให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อน และได้รับความอบอุ่น ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมาแห้งเร็วช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณได้เริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากวิชาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่มีใครได้ใช้ และไม่มีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ตามชนบททางไกลสถานรักษาพยาบาลในทางภาคอีสาน (จิราวรรณ ภูผาลา. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 52 เก้าอี้สำหรับนั่งอยู่ไฟ ซึ่งเป็นความคิดแนวใหม่ของหมอพื้นบ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

การอยู่ไฟหลังคลอดของคนไทยได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมานาน จนเรียกระยะมารดาหลังคลอดบุตรว่าเป็น ระยะอยู่ไฟ การอยู่ไฟสมัยโบราณจะต้องมีการเตรียมการไว้ก่อนตั้งแต่ครรภ์จนกระทั่งแก่ใกล้คลอด โดยชายผู้เป็นสามีจะต้องไปตัดพินมาไว้สำหรับให้ภรรยาอยู่ไฟหลังคลอดลูกแล้ว การตัดพินนั้นห้ามผู้อื่นทำหรือจ้างผู้อื่นหรือซื้อ ทั้งนี้เพื่อแสดงความเอาใจใส่ต่อภรรยา แต่ต่อมาก็ไม่ได้ถือกันเคร่งครัดนัก พินที่ใช้จะต้องเลือกไม้สะแกหรือไม้มะขามเพราะมีขี้เถ้าน้อยไม่รบกวนทำความรำคาญให้มาก และควรมีไม้ทองหลาง แต่จะทำให้เกิดควันมากจึงใส่เป็นพิธีเหตุที่ต้องใช้ไม้ทองหลางเพราะเชื่อว่า การอยู่ไฟด้วยไม้ทองหลางจะช่วยป้องกันการปวดมดลูก และแก้พิษเลือดก่อนขึ้นนอนบนกระดานไฟต้องทำพิธีเข้าชื่อเสียก่อน คือ หญิงหลังคลอดนอนตะแคงให้หมอดำแยเหยียบสะโพก เชื่อว่าเพื่อให้กระดูกเชิงกรานที่ร้าวจากการคลอดลูกเข้าที่แล้วจึงขึ้นนอนบนกระดานไฟได้ ก่อนขึ้นต้องกราบขอขมาเตาไฟ เพราะถือว่าเตาไฟเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เทพารักษ์ประจำอยู่ เพื่อขอความคุ้มครองให้อยู่เย็นเป็นสุข ให้ระลึกถึงคุณของพระเพลิงพระพายพระแม่ธรณี และพระแม่คงคา เทพประจำธาตุทั้ง 4 นอกจากนี้หมอยังจะเสกขมิ้นและปูนแดงทาท้องและตำไพลกับเกลือพอกแผลฝีเย็บเพื่อไม่ให้เป็นหนองและช่วยให้แผลหายเร็ว ถ้ามีเหล็กก็ใช้เหล็กล้างเสียก่อน ผู้อยู่ไฟต้องนุ่งเตี่ยว มีขมิ้นกับปูนแดงผสมเหล้า เอาสำลีชุบปิดสะดือ และทาท้องทาหลังไว้เสมอสำหรับดับพิษร้อนและรักษาร่างกาย นอกจากนี้ยังมียาโรยบนถ่านไฟสำหรับรมตากันตาและตาเจ็บ มดลูกจะเข้าอยู่ในระหว่าง 3 ถึง 7 วัน หลังคลอดลูกแล้วหมอดำแยต้องพินท้องให้ทุกวัน คือ เอามือกดตรงหัวเหน่าเพื่อข้อนมดลูกเข้าอยู่ เมื่อพินขึ้นไปแล้วก็เอามือกดคลึงที่หัวเหน่าเรียกว่า กล่อมมดลูกให้ปากมดลูกหดตัวกลับเข้าที่เดิม ขณะที่กล่อมมดลูกจะมีน้ำคาวปลาทะลักออกมาทำให้หญิงหลังคลอดรู้สึกสบายตัว ก่อนเข้ากระโจมให้เอารวนนางคำฝนหรือตำผสมกับเหล้าและการบูรทาให้ทั่วตัวผู้อยู่ไฟเสียก่อนจนเสร็จจึงเข้ากระโจมรูปแบบของการอยู่ไฟมีหลายแบบซึ่งได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย (ศักดิ์ดา โคตรท่าแก. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุป สภาพปัจจุบันการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นความเชื่อที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลตามแบบแผนปัจจุบัน ซึ่งสมัยนี้จะอยู่ในความดูแลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเป็นหลัก และมีกลุ่ม อสม.คอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่น่าทึ่งคือทุกๆ กันมา จะมีผลทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง มีวิธีการที่จะทำให้ลูกน้อยได้ดื่มนมอย่างเพียงพอ และมีขั้นตอนที่จะทำให้ร่างกายได้เป็นปกติโดยเร็ว

2.1.2 การทักหม้อเกลือ

ช่วงตั้งครรภ์ คุณผู้หญิงที่ผ่านการตั้งครรภ์มาแล้วคงผ่านความรู้สึกที่ร้อนง่าย ในช่วงนั้น คนโบราณเปรียบร่างกายคนในช่วงตั้งครรภ์เหมือนกองไฟ ฉะนั้น ควรดองของเผ็ดร้อน งดอาหารหรือยาที่มีผลทำให้เลือดเดิน เพราะอาจมีผลให้แท้งง่าย สมัยก่อนการอยู่ไฟนั้นต้องเป็นห้องเล็กๆ จุดเตาไฟไว้ข้างเตียงห้ามให้ลมพัดผ่าน เนื่องจากกลัวลมเย็นกระทบทำให้เป็นหวัดได้ ช่วงที่อยู่ไฟห้ามอาบน้ำเย็นและต้องดื่มน้ำต้มสมุนไพร บางพื้นที่ทำร่วมกับการนึ่งถ่านเพื่อสมานแผลที่เกิดจากการคลอดหรือแผลฝีเย็บให้แห้ง ร่วมกับการทักหม้อเกลือบริเวณหน้าท้อง การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจมอบสมุนไพร คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยการผ่าตัดไม่ควรนวดหรือทักหม้อเกลือทันที ควรทำหลังจากคลอดแล้วประมาณ 1 เดือน และควรเริ่มนวดเบาๆ ก่อน ไม่ควรนวดหรือทักหม้อเกลือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ และไม่นวดบริเวณที่เป็นกระดูก เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูกต้นขาตรง สะโพก กระดูกหัวไหล่ กระดูกสันหลัง ขาโยคง ลื่นปี เป็นต้น เพราะจะทำให้พังได้ การนวดหรือทักหม้อเกลือ ทำโดยการนำเกลือใส่ในหม้อดินขนาดเล็ก ปิดฝาแล้วนำไปตั้งเตาให้ความร้อนปานกลางประมาณ 1-2 ชั่วโมง จากนั้นนำไปวางบนใบพลับพลึงซึ่งวางบนผ้าผืนใหญ่อีกที แล้วรวบชายผ้ามัดเป็นกระจุกเพื่อสะดวกในการถือตอนนำไปนวดหรือทักส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ สะโพก ก้น บั้นเอว หลังส่วนบน หน้าขา ต้นขาด้านใน ซึ่งก่อนนวดต้องวางทิ้งไว้ให้หม้อเกลือคลายความร้อนก่อน และจะให้ดีต้องมีผ้ารองบริเวณที่จะนวดอีกชั้นหนึ่งด้วย เมื่อนานจนความร้อนคลายตัวก็นำไปนวดคลึงที่หน้าท้อง เมื่อความร้อนใกล้หมดให้กดหม้อเกลือหนึ่งที่บริเวณเหนือหัวไหล่ ซึ่งเป็นตำแหน่งของมดลูก ให้ความร้อนแผ่ไปถึงโพรงมดลูกที่อยู่ในมดลูก

การนวดหรือทักหม้อเกลือควรทำหลังคลอดทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้ามีดและบ้าย และจะให้ดีควรทำติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน การประคบสมุนไพรและการนวดหรือทักหม้อเกลือจะเน้นในเรื่องของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระตุ้นให้มดลูกบีบรัดตัวเพื่อขับน้ำคาวปลาซึ่งเป็นของเสียออก การทักหม้อเกลือเป็นวิธีการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก การทักหม้อเกลือเป็นการประคบหญิงหลังคลอด โดยใช้หม้อดินหรือเหนงใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อนวางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน กรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอ 1 เดือนก่อนจึงจะสามารถทักหม้อเกลือได้ การทักหม้อเกลือมีข้อห้ามทำคือ มีไข้ รับประทานอาหารมาใหม่ๆ การทักหม้อเกลือ จะนิยมทำในสตรีหลังคลอดบุตรใหม่ๆ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา ละลายไขมันส่วนเกิน กระจายเลือดลมในท้อง



แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสีย ปวดประจำเดือน ชับเบา แก้ปวดเมื่อย คลายเครียด แก้นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง กระตุ้นเต้านมให้น้ำนม (จิราวรรณ ภูผาลา. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 53 หม้อเกลือที่เตรียมใช้ทับให้มารดาหลังคลอด

การทับหม้อเกลือ เป็นวิธีการนวดอย่างหนึ่งของคนสมัยโบราณ มีขั้นตอนคือ นำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10-15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้อนุไพบูลย์ซึมผ่านลงไปได้ ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ซึ่งการทับหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ (จุฑามาศ บัวลอย. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการทับหม้อเกลือ

การทับหม้อเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ค้นหาวิธีมาใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ถ้าสามารถปฏิบัติให้ถูกต้อง มีการใช้สมุนไพรมากมาย มีข้อห้ามอยู่เช่นกันในเรื่องการการทับหม้อเกลือ เช่น ต้องมีคนทำให้ไม่ทำเอง เวลาที่ใช้ห้ามทับหม้อเกลือ เป็นต้น

2.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การบูรณาการภูมิปัญญาสมัยโบราณ มาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ในปัจจุบันนี้ กลายเป็นศาสตร์หนึ่งในทางการแพทย์แผนไทย ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ช่วยส่งเสริมให้



มารดาที่มีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ตั้งครรภ์ ทำให้คลอดง่าย ปลอดภัยทั้งมารดาและบุตร ในระยะหลังคลอดหลังคลอดมารดาก็สามารถฟื้นฟูสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างรวดเร็ว เป็นผลทำให้มีความพร้อมต่อการทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตร ดูแลครอบครัว และประกอบอาชีพได้เร็วในระยะหลังคลอดบุตร จะเห็นว่าในระยะคลอดบุตรมารดาต้องใช้พลังงานไปมากในการเบ่งคลอด รวมถึงมีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อต่างๆ ของช่องทางคลอดและต้องเสียเลือดไปกับการคลอดมาก มารดาหลังคลอดจำเป็นต้องได้รับการพักผ่อนของร่างกาย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ต้องพักมากจริงๆ ต้องลดภาระความรับผิดชอบในการทำงานหนักออกไป เป็นระยะการพักผ่อนที่ต้องให้เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบต่างๆ โดยเฉพาะมดลูกของมารดาหลังคลอดให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติโดยเร็ว เพราะฉะนั้นในระหว่างช่วงเวลานี้ถ้ามารดาได้รับการดูแลช่วยเหลือหลังคลอดได้อย่างดีและเหมาะสม จะสามารถช่วยให้มารดาปลอดภัย ฟื้นฟูสุขภาพได้เร็วขึ้น มีสุขภาพกลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม และสามารถเลี้ยงดูบุตรด้วยนมของมารดาได้อย่างมีความสุข ในชุมชนท้องถิ่นชาวบ้านโดยเฉพาะทางภาคอีสานยังคงเห็นความสำคัญ ในการดูแลช่วยเหลือมารดาหลังคลอดดังกล่าว และนิยมใช้การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทย ในการดูแลมารดาหลังคลอดสืบทอดต่อๆ กันมา หมอตำแยเองยังคงมีบทบาทในการทำคลอดให้มารดาและดูแลมารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี ในการให้บริการของหมอตำแยส่วนใหญ่จะเป็นการบริการทำคลอด และหลังคลอดบุตรก็ทำพิธีให้มารดาได้อยู่ไฟหลังคลอดเสมอ ในปัจจุบันแม้ชาวบ้านจะเลือกรับการบริการคลอดกับหมอแผนปัจจุบันแล้วก็ตาม แต่มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ก็อยู่ในครอบครัวที่มีญาติเป็นคนรุ่นเก่าๆ อยู่ด้วยและต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากญาติเหล่านี้เป็นส่วนมาก วัฒนธรรมเก่าๆ ที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรได้ถูกปลูกฝังมากับบรรพบุรุษของมารดาหลังคลอดเอง ก็ได้ใช้ดูแลกันมาโดยตลอดโดยอาศัยผู้รู้ที่อยู่ในชุมชนคือ หมอตำแยและหมอพื้นบ้าน ตลอดเวลาที่ผ่านมามีเป็นเหตุผลว่า ทั้งหมอตำแยและหมอพื้นบ้านยังมีความสำคัญในการให้บริการดูแลมารดาหลังคลอดในชุมชนมาก ซึ่งนับว่าเป็นคุณค่าทางวัฒนธรรมของบรรพบุรุษที่มีมาแต่โบราณเป็นระยะเวลานาน ที่สามารถหาวิธีในการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดได้เป็นหลายสัปดาห์ หนึ่งในคุณค่าของภูมิปัญญาไทยมีมาแต่โบราณคือ การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการนวดไทย ที่ได้สั่งสมและสืบสาน และพัฒนาบูรณาการมาเป็นเวลาช้านานและต่อเนื่อง นับเป็นแบบแผนการดูแลสุขภาพมารดาก่อนและหลังคลอด มีกระบวนการและวิธีการต่างๆ อย่างละเอียดเป็นขั้น เป็นตอน ตั้งแต่การนวดตัว การประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทักหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน สถานบริการทั้งของรัฐบาลและเอกชนหลายแห่งเห็นความสำคัญ โดยเฉพาะหน่วยงานของรัฐบาลที่สามารถให้บริการในชุมชนที่ใกล้ชิดกับมารดาและครอบครัวได้ เช่น สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลชุมชน จึงมีการเปิดให้บริการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ที่ได้บูรณาการมาจากในอดีต เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ให้กับมารดาเพื่อความสะดวกสบายในการเข้ารับบริการในสถานบริการทั้งของรัฐบาลและเอกชน

ระยะเวลาในการให้บริการมารดาหลังคลอดคือ กรณีคลอดปกติ เริ่มรับบริการได้หลังคลอดแล้ว 2-3 วัน กรณีคลอดด้วยการผ่าตัด และกรณีผ่าตัดทำหมันหลังคลอด สามารถเริ่มรับบริการได้หลังผ่าตัดกิน 30 วัน เพื่อให้แผลบริเวณหน้าท้องทั้งภายในและภายนอกติดดีก่อน การนวดตัวด้วยสมุนไพร มีข้อห้ามในการทำคือ กรณีมารดาไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส หรือโรคติดเชื้อเฉียบพลัน หรือน้ำคาวปลาผิดปกติเหม็นรุนแรง กรณีกระดูกเชิงกรานร้าวแตกแยกจากการคลอด กรณีมีโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานที่ยังควบคุมอาการให้เป็นปกติไม่ได้ กรณีมีภาวะซึมเศร้าภายหลังการคลอดบุตร และกรณีที่มีอาการตกเลือดหลังคลอดบุตร (พิไล พิณพงษ์. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 54 การนึ่งลูกประคบสมุนไพรสำหรับใช้นวดตัว

การดูแลมารดาหลังคลอด เป็นภูมิปัญญาไทยในสมัยเก่าแก่ แต่โบราณมาแต่รุ่นปู่ รุ่นย่าแล้ว เมื่อคลอดบุตรแล้วก็จะได้ให้อยู่ไฟไม่ได้ให้มารดาหลังคลอดได้ทำอะไร ถือว่าเป็นช่วงของการได้พักผ่อนเพื่อให้ร่างกายของมารดาได้ฟื้นตัว ได้อยู่ไฟนาน 14 วัน มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลช่วยเหลือในการทำกิจกรรมในขณะที่อยู่ไฟคือ การอยู่ไฟ การต้มและอาบน้ำต้มสมุนไพร การรับประทานอาหาร การทักหม้อเกลือและการนวดตัวหลังคลอด ในช่วงของการอยู่ไฟนั้นมารดาหลังคลอดมีทั้งหมดตำแยพื้นบ้าน ญาติผู้เฒ่าผู้แก่ ตายายและสามีมาดูแลพาทำกิจกรรมต่างๆ ให้ตลอดการอยู่ไฟ เจ้าหน้าที่สถานีนามัยในตำบลเองก็มีกิจกรรมของการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกในการดูแลมารดาหลังคลอดเข้ามาดูแลช่วยเหลือคือ การทักหม้อเกลือและการนวดตัวหลังคลอด ทำให้เกิดความสุขสบายใจ มั่นใจในการดูแลตนเอง การเลี้ยงดูลูกและการทำหน้าที่ของตนเองตามความสามารถ ช่วยลดความเจ็บปวดความทุกข์ทรมานจากการเคล็ดปวดเมื่อหลังคลอดได้มากทีเดียว จะเห็นว่าการดูแลช่วยเหลือแบบนี้สามารถทำต่อๆ กันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมประเพณีก็ว่าได้ และพบว่าในปัจจุบันกิจกรรมต่างๆ ในการดูแลมารดาหลังคลอดได้มีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างเล็กน้อยเพื่อปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของมารดาและผู้ดูแลช่วยเหลือ นับว่าทุกวันนี้ก็เป็นที่ยอมรับในสังคมไทยมากขึ้นเพราะมองเห็นประโยชน์จากการได้รับ ทำให้เกิดความเชื่อถือและยอมรับ มีบทบาทสำคัญที่น่าสนใจและจำเป็นต้องเลือกใช้ จนกลายเป็นการแพทย์ทางเลือกหลักในชนบทอีสานที่ห่างไกลและเป็นการแพทย์เสริมหรือการแพทย์ทางเลือกในเขตเมืองไปเสียแล้ว มารดาของตนเองเคยเล่าว่าสมัยโบราณจะมีการนวดให้กับมารดาหลังคลอดเรียก การนวดเข้าตะเกียบ เนื่องจากมารดาหลังคลอดจะมีอาการขัดสะโพก และขาซึ่งเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์ และในขณะที่คลอดบุตรจนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วถึงข้อต่อเหล่านี้จะสามารถกลับเข้าที่ได้เองก็ตาม แต่ต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น ช่วยลดความเจ็บปวดทุกข์ทรมานให้กับมารดาหลังคลอด ตลอดจนทำให้ข้อต่อโครงสร้างของกระดูกและกล้ามเนื้อคลายตัว กลับมาฟื้นตัวแข็งแรงได้เร็วขึ้น การนวดเข้าตะเกียบ เป็นลักษณะการนวดเพื่อกระตุ้นประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมาเกินควร ตอนที่คลอดลูก



คนแรกก็มีหมอต้าแยในหมู่บ้านมาทำการนวดให้ หลังนวดแล้วจะรู้สึกสบายตัวอาการปวดเมื่อยหายไป
 ฟันตัวแข็งแรงได้เร็วขึ้น ด้านมที่ปวดคัดตึงก็หายปวดคัดตึง (พลอยไพลิน นาคจุ. 2556 :
 สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 55 การเตรียมสมุนไพรสำหรับใช้นวดตัวมารดาหลังคลอด

ภูมิปัญญาไทยในอีสาน เรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดของคนเป็นมารดา
 ได้รับการฟื้นฟูโดยใช้ความรู้ความสามารถจากภูมิปัญญาคนรุ่นเก่าแต่โบราณของคนอีสานถ่ายทอดต่อกันมาจนถึงคนรุ่นใหม่ เรียกว่าเป็นการสืบสานภูมิปัญญาที่มีประโยชน์ต่อการดูแลมารดาหลังคลอด
 และยังสามารถนำมาปรับใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตของมารดาหลังคลอดใน
 ปัจจุบันเพราะแม้แต่วงการแพทย์ในปัจจุบันยังยอมรับว่า การนำภูมิปัญญาไทยเรื่อง การอยู่ไฟ
 การทาบหม้อเกลือและการนวดตัวด้วยสมุนไพรในอดีต มาปรับใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดในปัจจุบัน
 ได้หลากหลายสภาพความเป็นอยู่ ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อคนเป็นมารดาโดยเฉพาะในช่วงหลังคลอด
 ซึ่งเป็นสภาวะที่มารดาได้รับการเปลี่ยนแปลงมาก การนำเอาภูมิปัญญาที่เป็นประโยชน์เหล่านี้มาใช้
 ให้เกิดประโยชน์รวมทั้งเป็นการใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ จึงสมควรอย่างยิ่งที่คนไทยจะ
 รักษาและสืบทอดเอาไว้ ไม่ให้สูญหายไปจากสังคมไทยตราบนานแสนนาน การนวดหลังคลอดใน
 สมัยโบราณเรียกว่า “การนวดเข้าตะเกียบ” เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีการขัดสะโพกและขา
 เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว
 ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ ได้เองแต่ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็น
 การช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วน
 ต่างๆ ของร่างกายที่มีการก่อตัวขึ้นมาเพิ่มในแต่ละสัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ผู้ทำการนวดต้อง
 เป็นผู้มีความชำนาญและมีความรู้จริงที่จะสามารถทำให้กับมารดาหลังคลอดได้ เพราะอาจทำให้เกิด
 การปวดและ มีการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การนวดตัวในมารดาหลังคลอดทำให้ได้ผ่อนคลาย
 คลาย จะใช้วิธีนวดให้กับมารดาในลักษณะการนวดที่ไม่หนัก และนวดไม่แรงเท่ากับการนวดสำหรับ
 บุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่านวดที่จะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้องบริเวณมดลูก หลังและไหล่



การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพรไปด้วย ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยและกลิ่นหอมของสมุนไพรตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดคล่องตัวขึ้น การนวดด้วยน้ำมันงาบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยก็ได้ (สมจิตร ภูทองทอง. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดา ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น นำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือดนำไปฟอกที่ไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย การใช้น้ำมันงาประกอบการนวด จะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดกับการประคบสมุนไพร มีตัวยาสมุนไพร คือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้น อ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน นำมาประคบตามร่างกายและเต้านม (ในกรณีที่นมมารดาคัด) โดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบ ซึ่งปัจจุบันแพทย์แผนทางเลือกได้จัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อสืบทอดอย่าให้ดำรงอยู่ในสังคมไทย

2.2 สภาพปัญหา

2.2.1 การอยู่ไฟ

ปัจจุบันการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดแบบสมัยโบราณเริ่มจะหายากแล้ว จะใช้วิธีการให้มารดาที่สนใจการอยู่ไฟแบบแพทย์แผนไทยประยุกต์ ตามสถานอนามัยและโรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งปัจจุบันปัจจุบันเริ่มหันมาสนใจ และมีการส่งเสริมในเรื่องการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ซึ่งจะมีการเปิดการบริการดูแลคุณแม่หลังคลอดด้วย งานแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพต่างๆ สภาสุขภาพ คลินิกแพทย์แผนไทย ส่วนใหญ่จะจัดเป็นระยะตั้งแต่ 3 - 10 วัน เน้นในเรื่องความสวยความงามภาพลักษณ์ ความแข็งแรงของโครงสร้างอวัยวะภายใน เช่น ลดไขมันหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระชับ หน้าท้องลดมดลูกเข้าอู่ น้ำคาวปลาหมดเร็ว แข็งแรงทำงานได้เร็ว มีน้ำนมเลี้ยงบุตร และทำให้ผิวพรรณผ่องใส การเลือกใช้บริการแต่ละอย่างนั้นต้องพิจารณาถึงความปลอดภัยและผู้ให้บริการต้องมีความรู้ และมีความชำนาญการ แต่ในการเลือกรับบริการเหล่านั้นก็มีการใช้ค่าใช้จ่าย บางบริการก็มีมีค่าใช้จ่ายที่สูง ทำให้มารดาหลังคลอดบางกลุ่มต้องลำบากเรื่องค่าใช้จ่าย (จิตชญา ธิติยสุวรรณ. 2556 : สัมภาษณ์)





ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 56 การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด จังหวัดกาฬสินธุ์ ในช่วงปี พ.ศ. 2500

การอยู่ไฟซึ่งคนไทยในสมัยโบราณนั้นปฏิบัติสืบทอดกันมานานมาก บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพารุ่นลูกหลานปฏิบัติต่อ ๆ กันมา จะมีผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการสอนถ่ายทอดจริง ๆ มาช่วยดูแล ถือเป็นหนึ่งในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือ หมอตำแย และหมอพื้นบ้านประจำหมู่บ้าน หมอตำแยจะรู้ว่ามีการดาท้องแก่ใกล้คลอดอยู่บ้านไหน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามีญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด ได้เตรียมการในการจัดสถานที่ และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดาหลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษสืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน การอยู่ไฟ ชาวอีสานเชื่อว่าสามารถทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ไว การดูแลมารดาหลังการคลอดที่สูงวัย ต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณีในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอนวิธีการเข้มงวดและชัดเจน ด้วยเหตุผลที่สำคัญแล้วการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตร มีจุดประสงค์เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมาก แข็งแรง การอยู่ไฟสมัยก่อนยังกำหนดให้สามีคอยดูแลเอาใจใส่ช่วยภรรยาให้อยู่ไฟได้ ปัจจุบันนี้ภูมิปัญญาดังกล่าวไม่มีผู้สืบทอดทำให้เริ่มหายไปจากสังคม และไปใช้วิธีการที่ทางโรงพยาบาลแนะนำการอยู่ไฟในสมัยโบราณนั้น คือ ให้มารดาหลังคลอดนั่งหรือนอนอยู่ข้างๆ กองไฟ หรือก่อกองไฟไว้ได้แคร่ แล้วให้มารดาหลังคลอดนั่งบนแคร่เหนือกองไฟ แต่ในปัจจุบันได้มีการปรับรูปแบบการอยู่ไฟให้ง่ายขึ้นนั่นก็คือ การเข้ากระโจมอบสมุนไพร การอบและประคบตัวด้วยสมุนไพร และการอยู่ไฟชุด การอยู่ไฟช่วยให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็ว ช่วยขับน้ำคาวปลาที่ยังค้างคั่งอยู่ออกจากร่างกาย และช่วยให้มารดาหลังคลอดแข็งแรงเร็วขึ้นหลังจากการคลอดลูก อาหารของผู้ที่อยู่ไฟ จะกินข้าวกับปลาแห้งหรือกินข้าวกับเกลือ ผักและปลาจะมีโปรตีนที่ย่อยง่าย แกงเลียงใส่ผักต่างๆ หรือแกงปลาใส่หัวปลีเพื่อเพิ่มน้ำนมแม่ ข้าวซ้อมมือผสมเกลือมีประโยชน์คือ ชดเชยเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เพราะความร้อนขณะอยู่ไฟ หลีกเลียงอาหารบางประเภทที่เชื่อว่าจะทำให้แสบ เช่น อาหารที่ย่อยยากหรือคาวจัด รสจัด



อาหารหมักดอง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ได้ถูกบอกต่อกันมา ปัจจุบันมารดาหลังคลอดจะไม่ปฏิบัติตามแล้ว เนื่องจากในทางทฤษฎีมีวิธีการที่ดีกว่า (สุมาลี ศิริเย็น. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ และอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน ในร่างกายคุณแม่มีอะไรหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งอาหารที่เหลือจะถูกสะสมในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอด และสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร พลังงานที่ของ คุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา คุณแม่จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7-30 วัน ปรากฏว่า คุณแม่สมัยโบราณ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดุ้งร้อน สะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ในปัจจุบันวิธีการเหล่านี้ไม่มีผู้สืบทอด ทำให้ต้องพลิกฟื้นภูมิปัญญาไทยสู่คุณแม่ยุคใหม่ ด้วยแผนฟื้นฟูสุขภาพ และความงามหลังคลอด ด้วยภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกและไม่ยุ่งยาก ปัญหาหน้าท้องและผิวพรรณแตกลาย ปัญหาเซลล์ลูไล อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผิวพรรณหมองคล้ำและรอยคราบต่างด้า มีอาการหนาวเมื่อเห็นฝนเริ่มตั้งเค้า อารมณ์แปรปรวน เลือดลมมาไม่ปกติ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ สามารถบรรเทาได้ด้วยการแพทย์แผนไทยผสมผสาน ด้วยสมุนไพรสดกับการอยู่ไฟครบสูตรแผนโบราณ



ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 57 การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด จังหวัดกาฬสินธุ์ในช่วงปี พ.ศ. 2500

2.2.2 การทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือ หรือการประคบหน้าท้องด้วยใบพลับพลึงสด ที่ผสมผสาน การนวดเข้าตะเกียบเข้าด้วยกัน ใช้ความร้อนที่พอเหมาะของหม้อเกลือ รวมถึงสมุนไพร ทาน้ำหน้าท้อง ที่ส่งผลให้เกิดการเสริมฤทธิ์ทางยา ช่วยขับน้ำคาวปลา ขับของเสีย กระตุ้นมดลูกให้เข้าที่ กระชับผนังหน้าท้อง รวมถึงสะโพกและต้นขา ข้อควรระวังในการ ทาบหม้อเกลือ ห้ามทำกรณี



ที่มดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอุ้งก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทาบหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ จะไม่ทำในมารดาที่มีไข้หรือทานอาหารอิ่มใหม่ๆ การทาบหม้อเกลือจะประกอบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลาขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนรัดมดลูกให้เข้าอุ้งเร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่แต่ปัจจุบันหาผู้สืบทอดได้น้อยลง ผู้ที่จะทำการทาบหม้อเกลือให้ต้องเป็นผู้รู้เรื่องสรีระของร่างกาย เรื่องเส้น รู้วิธีการนวดที่ถูกต้อง จึงจะสามารถทำการทาบหม้อเกลือได้ เนื่องจากการทาบหม้อเกลือ ผู้ให้บริการต้องรู้วิธีโกยลำไส้ ดันมดลูกขึ้น ก่อนทำการทาบหม้อเกลือ มิฉะนั้นลำไส้อาจพองได้ รวมทั้งต้องทาบหม้อเกลือไปตามจุดต่างๆ ที่เป็นประตูลม การทาบหม้อเกลือ 1 ครั้ง จะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง จึงจะทำให้สบายตัว ทำให้อมดลูกเข้าอุ้ง รัดมดลูกให้แห้งเร็วขึ้น และมีน้ำนมมีมากขึ้น การทาบหม้อเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ใช้ปฏิบัติในอดีตอย่างได้ผล ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้อมดลูกเข้าอุ้งเร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก การทาบหม้อเกลือเป็นการประคบหญิงหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือหินใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรทอดด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ทำให้อมดลูกเข้าอุ้งได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกการทาบหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง หญิงหลังคลอดในปัจจุบันไม่ค่อยทำเพราะเห็นว่ามีความยุ่งยาก ขั้นตอนเยอะและไม่มีผู้ทำให้เหมือนในสมัยโบราณ (สมจิตร ภูทอง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 58 หม้อเกลือที่จัดเตรียมสำหรับการทาบหม้อเกลือ

สรุปสภาพปัญหาการทับหม้อเกลือ

การทับหม้อเกลือเป็นกรรมวิธีที่ต้องระวังหลายอย่าง เช่น ไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ในกรณีมดลูกยังไม่คลอดต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง ผู้ที่จะทำการทับหม้อเกลือให้ต้องเป็นผู้รู้เรื่องสรีระของร่างกาย เรื่องเส้นรู้วิธีการนวดที่ถูกต้อง จึงจะสามารถทำการทับหม้อเกลือได้ ปัจจุบันหาผู้สืบทอดได้น้อยลง ประกอบกับมารดาต้องรับผิดชอบภาระงานของตน ต้องเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ทำให้ไม่มีเวลาพอที่จะได้ทำกิจกรรมการดูแลนี้ ทั้ง ๆ ที่ทราบถึงประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ ว่าช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก น้ำนมมาตามีมากขึ้นเพียงพอสำหรับเลี้ยงลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงก็ไม่สามารถได้รับการดูแลนี้ได้

2.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพต้องเดินทางออกไปทำงานนอกบ้านและนอกพื้นที่กันมากขึ้น มีเวลาในการทำกิจกรรมในครอบครัวน้อยลง มารดาหลังคลอดเองก็ได้รับบทบาทและความรับผิดชอบเปลี่ยนทั้งต้องทำงานเลี้ยงลูกน้อยและต้องดูแลสุขภาพตัวเอง ถึงแม้สภาพความเป็นอยู่จะเปลี่ยนไปมากก็ตาม แต่ยังมีมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชนบทโดยเฉพาะในภาคอีสานยังมีความต้องการและตอบสนองในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมแบบโบราณในการดูแลเช่น การอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร แต่ในสภาพของมารดาหลังคลอดที่อยู่ในเขตเมือง ยังมีความต้องการการดูแลแบบดั้งเดิมด้วยเช่นกัน จึงได้รับการปรับเปลี่ยนบูรณาการภูมิปัญญาเดิมเอามาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ได้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ จะเห็นได้ว่าทั้งในการดูแลพื้นบ้านและการให้การดูแลโดยหน่วยงานของรัฐ ได้ให้ความสำคัญในการดูแลประชากรกลุ่มมารดาหลังคลอดทำการบูรณาการเอาภูมิปัญญาเดิมมาคงไว้ใช้ในการแพทย์แผนใหม่เพื่อตอบสนองความจำเป็นในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด แต่สามารถทำได้ง่ายขึ้นและใช้เวลาอันน้อยลง เรียกว่าแพทย์ทางเลือกหรือแพทย์แผนไทย จะเห็นได้ว่าทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และพบว่าสุขภาพมารดาหลังคลอดแข็งแรงดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยลดการเกร็งและเคล็ดของกล้ามเนื้อ จากการตั้งครุณานถึง 9 เดือนของมารดา และทั้งยังเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตเดินสะดวกทำให้มารดาฟื้นสภาพร่างกายได้เร็วขึ้น สดชื่น น้ำนมมากสำหรับเลี้ยงลูก มีความสุขในการเลี้ยงลูก (วิภาพร จันทรหอม. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 59 ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ และต้มให้มารดาหลังคลอดดื่ม

การให้การดูแลมารดาหลังคลอดโดยการนวด ประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี ยังสามารถส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอดใหม่ได้มากมาย เป็นการส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำมันเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อยอย่างมีความสุข และยังเป็น การส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามี ญาติผู้ดูแลมารดา หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานีนอนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน ซึ่งนับวันจะหาวัฒนธรรมดั้งเดิมไม่ได้ การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยวิถีไทยเป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังจากคลอดบุตร เป็นการปฏิบัติที่สืบทอดเป็นวัฒนธรรมมายาวนาน และมีหลายวิธีการนวด การประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทบทมิ้อเกลือ รวมทั้งการใช้ยาสมุนไพร มารดาหลังคลอดเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มักประสบปัญหาที่ขาดคนสืบทอดความรู้ ที่จะทำไปรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จากการอุ้มท้องมานาน และจากการเบ่งคลอด มีอาการคัดเต้านม ส่งผลให้น้ำนมไม่ไหลทำให้ลูกไม่ยอมดูดนม ส่งผลสุขภาพจิตใจของมารดาที่มีความกังวลในการเลี้ยงดูบุตร เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติโดยเร็ว การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทยก็เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ที่ได้นำมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด มาจนทุกวันนี้ ในปัจจุบันมีการแก้ปัญหาโดยให้โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลประจำอำเภอ จัดอบรมเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้จริงๆ ช่วยเหลือทำให้มารดาหลังคลอดได้ มีลักษณะการนวดเฉพาะด้าน แต่ก็ยังมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานที่มากกว่าเดิม (ศักดิ์ดา โคตรท่าแก. 2556 : สัมภาษณ์)

สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร ในปัจจุบันจะนิยมนำมาปฏิบัติเป็นอย่างดีเพราะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายมีความสบาย แข็งแรง สุขภาพดีในเวลาอันรวดเร็ว เพราะมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว มีสมุนไพรที่เป็นตัวยาประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลัง



เสือโคร่ง มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาร่างกายปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงวิธีที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัด รักษา มารดาหลังคลอด แต่ต้องให้โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริมความรู้ให้กับกลุ่ม อสม.(อาสาสมัครสาธารณสุข) ได้มีความรู้และรักษาภูมิปัญญาไว้

3. หมู่ที่ 18 ชุมชนบ้านไทยเจริญ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

3.1 สภาพปัจจุบัน

3.1.1 การอยู่ไฟ

สมัยก่อนมารดาหลังคลอดจะต้องอยู่ไฟกันทุกคนเพราะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของคนโบราณ โดยจะมีสามีเป็นคนจัดเตรียมที่นอนสำหรับการอยู่ไฟให้ ไม่ว่าจะดูแลเรื่องไฟไฟที่จะต้องไม่ร้อนเกินไป กินแต่ข้าวต้มปลาเค็ม ต้มและอาบน้ำต้มอุ่นทุกวันไปจนถึงวันออกจากเรือนไฟ และต้องทำขาให้ชิดกันเพื่อให้แผลฝีเย็บติดกัน ซึ่งคนโบราณจะเรียกว่าการเข้าตะเกียบ การอยู่ไฟอาจจะมีความแตกต่างเพื่อลดอาการปวดข้อต่างๆ ในตอนหลังคลอดใหม่ๆ ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมในมารดาแต่ละคน หลังจากมารดาได้อยู่ไฟแล้วจะรู้สึกว่าการอยู่ไฟทำให้ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น ท้องยุบ น้ำคาวปลาออกดีแห้งเร็ว ร่างกายกลับมากระชับได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามตอนนี้ดูเหมือนว่าคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยให้ความสำคัญในการอยู่ไฟเท่าที่ควร ทำให้เกิดคำบอกเล่าที่ว่า คนรุ่นใหม่ที่มีลูกมักจะบ่นปวดเมื่อยกันบ่อยๆ เพราะไม่ได้อยู่ไฟในช่วงหลังคลอดบุตร ในสมัยโบราณหรือในอดีตหญิงหลังคลอดจะใช้วิธีการดูแลตนเองหลายวิธีด้วยกันคือ อยู่ไฟ การอบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจม และการพันหม้อเกลือ ในช่วงอยู่ไฟสำหรับมารดาหลังคลอดยังมีข้อห้าม ในการรับประทานอาหาร งดอาหารแสลงต่างๆ เพราะมีเหตุผลและความเชื่อว่าจะทำให้สุขภาพทั้งแม่และลูกจะช่วยให้แข็งแรงเร็วหรือไม่เกิดอาการผิดปกติ ที่เราเรียกว่าเป็นโรค “ผิดกรรม” สมัยโบราณเรียกว่าเป็นอาการผิดปกติที่เกิดกับมารดาในช่วงหลังคลอดที่อยู่ไฟ แล้วไม่ ค่ะลำ ในการรับประทานอาหาร ไปทานอาหารผิดประเภททำให้เกิดอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ชีตเพลีย ไม่มีแรง ล้มป่วย บางคนมีไข้ด้วย อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ จากอาการเหล่านี้จะส่งผลให้มารดาหลังคลอดได้รับผลกระทบทั้งต่อตัวเองและบุตร การส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟหลังคลอด ถือเป็นภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณมีคุณค่ามากเลยถ้าทำได้ก็เป็นการดีกับตัวเอง การอยู่ไฟช่วยปรับสมดุลของอุณหภูมิในร่างกาย ช่วยป้องกันอาการหนาวสั่นที่เรียกว่า หนาวเข้ากระดูกทั้งๆ ที่อยู่ในอุณหภูมิปกติ การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณที่ยึดปฏิบัติกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งมารดา หลังคลอดควรที่จะได้รับการอยู่ไฟทุกคน เพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคุณแม่หลังคลอดที่เสื่อมสมรรถภาพ หรือร่างกายบกพร่องไปในช่วงที่ตั้งครรภ์ให้กลับคืนความแข็งแรงมาเหมือนเดิม ในช่วงตั้งครรภ์ร่างกายของมารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานมากขึ้น รวมถึงการสูญเสียน้ำเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายไป ซึ่งการอยู่ไฟและการทำตามขั้นตอนของการอยู่ไฟที่ถูกต้องนั้น ก็จะสามารถช่วยให้ทดแทนในสิ่งที่คุณแม่หลังคลอดสูญเสียไปนั้น ค่อยๆ กลับมาสมดุลทางร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้การอยู่ไฟยังช่วยให้คุณแม่หลังคลอดได้พักผ่อนเต็มที่ และร่างกายได้รับความอบอุ่น ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ความร้อนจากการอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยให้คุณแม่หลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยให้แผลฝีเย็บแห้งหายเร็วยิ่งขึ้นและมีน้ำนมเลี้ยงลูกน้อยได้นานๆ (พานทอง ภูนิละมุล. 2556 : สัมภาษณ์)





ที่มา : <http://www.ranmorseng.com>

ภาพประกอบ 60 การอยู่ไฟหลังคลอดในสมัยโบราณภาคอีสาน ปี พ.ศ. 2505

การอยู่ไฟ หมายถึง การที่มารดาหลังคลอดนอนบนกระดานแผ่นเดียวหรือบางพื้นที่ใช้แคร่ไม้ไผ่ มีไฟก่อไว้ข้างล่างพอร้อน จะใช้เวลาในการอยู่ไฟเป็นระยะเวลาประมาณ 7-14 วัน บางรายอาจจะอยู่เพียง 3 วัน หรือนานถึง 1 เดือน หรือนานถึง 44 วัน การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณดั้งเดิม ซึ่งในแต่โบราณมาจนรุ่น คุณยาย คุณแม่พบว่ามารดาหลังคลอดในแต่ละภูมิภาคจะต้องอยู่ไฟทุกคน ถือว่าเป็นภารกิจที่ญาติพี่น้องและทุกคนในครอบครัวของมารดาหลังคลอดจะต้องร่วมรับผิดชอบช่วยกัน การอยู่ไฟช่วยให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อน และได้รับความอบอุ่น ความร้อนช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และช่วยให้แผลฝีเย็บรวมทั้งแผลภายในมดลูกแห้งเร็วขึ้น ทำให้สิ่งตกค้างต่างๆ ภายในโพรงมดลูกถูกขับออกได้ดีขึ้น นอกจากนั้น การอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตลดอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง ขณะที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟก็จะมีอาการอาบน้ำสมุนไพร การนวดสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาตำกับน้ำ แล้วนำน้ำมาอาบ สมุนไพรที่ใช้ต้ม เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบเป้ง ใบหนาด เป็นต้น การอาบน้ำสมุนไพรจะทำการประคบเปียก หรืออบสมุนไพรโดยปรับตามความเหมาะสม การอาบสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผิวหนังสะอาด ลดอาการคัน ลดอาการหวัด คัดจมูก เพื่อป้องกันผิวหนังอักเสบ เป็นการบำรุงผิวพรรณไปในตัว วิธีการอยู่ไฟโบราณ มีด้วยกันหลายวิธีที่จะช่วยการดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอด คนโบราณเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง น้ำหนัก หรือ หน้าท้องที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นทำให้หลังคลอด มีอาการปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณ สันหลัง หรือขา ที่เกิดจากการกดทับระหว่างตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น คนโบราณจึงใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน พื้นฟูร่างกายคุณแม่หลังคลอด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นปกติโดยเร็วที่สุด ภรรยาที่บ้านเองมีลูกคนแรกก็อยู่ไฟ มีโอกาสได้อยู่ไฟลูกคนแรก 21 วันแต่คนที่ 2 ไม่ได้อยู่เพราะทำหมัน ปัจจุบันนี้จะหาหญิงหลังคลอดอยู่ไฟน้อยลงเพราะถือว่ามีความยุ่งยากและมีวิธีการใหม่ที่ดีมากกว่า (ประยงค์ ราชวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)



เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย ในการบำบัดความเจ็บป่วยที่ได้สร้างสมจากการลองผิดลองถูก ผสมผสานกับความรู้ทางการแพทย์ร่วมสมัยที่ได้รับจากชาวต่างชาติ ซึ่งเข้ามาในราชอาณาจักรไทย ตั้งแต่อดีตเรื่อยมาการดูแลสุขภาพหลังคลอดก็เป็นกิจกรรมหนึ่งในการดูแลคุณภาพชีวิต กลุ่มประชากรแม่ และเด็ก จะวัดได้ก็ต่อเมื่อ มารดาและลูกปลอดภัย มีสุขภาพแข็งแรงเมื่อผ่านระยะหลังคลอดไปได้ระยะหนึ่ง เพื่อเป็นการตอบสนองการบรรลุเป้า จึงสมควรที่จะทำการทบทวนกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความเหมาะสมที่จะใช้ดูแลสุขภาพหลังคลอดแต่ละยุคแต่ละสมัย จากการทบทวนภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยโบราณก็มีกิจกรรมที่ใช้ดูแลสุขภาพหลังคลอดในระยะหลังคลอดไม่ก็อย่าง ที่บรรลุเป้าหมายได้อย่างดี และตอบสนองความต้องการของมารดาหลังคลอดและผู้ดูแล เช่น การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ การนวดตัว การประคบ และการอบสมุนไพร (คำปุ่น ดวงคำรักษ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 62 พัฒนาจากหม้อเกลือเป็นลูกประคบ

การทักหม้อเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10-15 นาที วางลงบนสมุนไพร หลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกายความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้มารดามีผิวพรรณที่สวยงามรัดมดลูกให้เข้าเร็ว สมัยโบราณจะทำการทักหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้การทักหรือนาบหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะหญิงหลังคลอด แต่ยังใช้สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ทำให้ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนที่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายด้วย ความฉลาดของคนโบราณ ที่คิดค้นการใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมดา ร่วมกับการใช้สมุนไพรที่เป็นยา มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรงขึ้นเร็ว และมีน้ำนมเลี้ยงลูก คือการทักหม้อเกลือ ในช่วงอยู่ไฟในมารดาหลังคลอด สมัยโบราณจะทำการทักหม้อเกลือให้กับหญิงหลังคลอดเท่านั้น การทักหม้อเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุก ประมาณ



10-15 นาที วางลงบนสมุนไพร หลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ต้ังไฟจนสุก จะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้มารดาที่มีวัณโรคหรือมีไข้ ริดมดลูกให้เข้าสู่เร็ว ในการทับหม้อเกลือของคุณแม่หลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน โดยทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ที่ได้จากการทับหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าสู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อย ขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ คือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังไม่ยุบตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าสู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์ สำหรับการคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน สามารถทำได้คือ รอให้หลังคลอดเกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักและอิมใหม่ ๆ ก่อนทับหม้อเกลือ (สุภา ดวงพลจันทร์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 63 การทับหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด ในสถานือนามัย

สรุปสภาพปัจจุบันการทับหม้อเกลือ

เป็นความฉลาดของคนโบราณ ที่คิดค้นการใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมชาติ ร่วมกับการใช้สมุนไพรที่เป็นยา มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรงขึ้นเร็วแต่ในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงทางการแพทย์ที่เจริญมากขึ้น ทำให้มีวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดที่ดีกว่าวิธีในสมัยเดิม ไม่ยุ่งยากและสามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งต่างจากสมัยโบราณที่ต้องมีหมอพื้นบ้าน หรือหมอดำแยมาเป็นผู้ช่วยทำอยู่ตลอดเวลาของการอยู่ไฟและทับหม้อเกลือ





ภาพประกอบ 64 การทักหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาล

3.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ความโดดเด่นอีกประการหนึ่งในหลักวิชาการผดุงครรภ์โบราณไทย คือการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการภูมิปัญญาแบบโบราณ เช่น การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร เชื่อว่า ในระยะหลังคลอดใหม่ๆ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ เพราะเชื่อภายใต้เหตุผลที่ว่า ความร้อนเป็นสิริมงคลสามารถเผาผลาญสิ่งที่ปนเปื้อนได้ นั่นคือ การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด จะช่วยให้เลือดลมของมารดา หลังคลอดไหลเวียนดีขึ้น ลดการเกร็งและปวดเมื่อย ของกล้ามเนื้อสมัยโบราณ การนวด เป็นการคลายกล้ามเนื้อของแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือด นำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนี้ การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนที่โบราณว่าเมื่อเลือดลมดีสุขภาพก็ดี ร่างกายของคุณแม่หลังการคลอดบุตร จะมีความแข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ผิวน้ำที่แห้งเหี่ยวมาก กระดูกละเอียด เจริญร่าเริง หายปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบต่างดำน้อยต่างกัน การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า กระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ได้ผิวหนังเกิดการตื่นตัว และนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ ไหล่ บ่าและฐานกะโหลก การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินควร ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริงๆ การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการทักหม้อเกลือ



การนวดกดจุดแนวกำตัน เป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบน ให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดตึงผม เป็นการนวดให้ชุมชนบริเวณศีรษะเปิด เพื่อขับของเสียออก เป็นการช่วยลดอาการปวดศีรษะ การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดกลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น (อุษา ศรีสว่างวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 65 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ในชุมชนชนบท ในพื้นที่ภาคอีสาน การยึดปฏิบัติตามแนวความเชื่อดั้งเดิม การยึดถือสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมกำกับให้ผู้คนอยู่ร่วมกันในชุมชนได้อย่างเป็นปกติสุข สำหรับการดูแลสุขภาพมารดาและเด็กเองก็เช่นเดียวกัน ในพื้นที่ภาคอีสาน การให้การดูแลมารดาหลังคลอดโดยการนวดตัวและประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ และยังสามารถส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอดส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ มีความมั่นใจที่จะเลี้ยงลูกเอง สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อยอย่างมีความสุข และารู้สึกสบายใจอบอุ่นใจเพราะสามี ญาติผู้ดูแล หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานีนามัย ได้มาช่วยเหลือดูแลใกล้ชิด การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัยทวด ปู่ย่า ตายาย และพ่อแม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบกับการนวดการนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ศีรษะให้คลายเครียด กล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ บ่าไหล่ ทำให้มีการขยายตัวของระบบหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย นวดสลายไขมัน บริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพกและส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับจะเห็นนำมาใช้ในช่วงอยู่ไฟเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของมารดาหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีกลับมาเหมือนเดิมได้เร็วขึ้น เป็นการช่วยการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อหลังการคลอดบุตร



ใช้น้ำคาวปลาให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ทำให้น้ำนมไหลสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ทำให้ไม่มีอาการหนาวสะท้าน (ปรีชา เครือสุวรรณ. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 66 การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด

สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน สิวตางวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกาย เมื่อลูกประคบอุ่นจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบนานๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด ปัจจุบันกำลังได้รับความนิยมและได้จัดเป็นหลักสูตรเพื่อสืบทอดเอาไว้ในสังคมไทยต่อไป

3.2 สภาพปัญหา

3.2.1 การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร ของคนไทย มีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ในเมืองไทย มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว การอยู่ไฟ เป็นองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมโดยผ่านวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยหลายๆ คนและหลายๆ กลุ่มคนในแต่ละชุมชน ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นตัวกำหนด และควรที่จะนำมาเผยแพร่ สืบทอดไปสู่คนรุ่นใหม่ต่อไป แต่วิธีการในการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟอาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านบางแห่งเชื่อว่าการอยู่ไฟที่ร้อน ต้มน้ำร้อนอาบ น้ำร้อน เป็นการพักผ่อนเพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำงานหนักได้ไม่ปวดเมื่อย ต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ วิธีการอยู่ไฟและการปฏิบัติขณะอยู่ไฟ ที่มีในสมัยเก่า



ก่อนนั้นที่เคยเห็นคือ อยู่ไฟข้าง แม่นอนแล้วก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง การอยู่ไฟช่วยกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก เป็นการขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว แผลฝีเย็บและช่องคลอดแห้งและแผลติดเร็วขึ้น สมานแผลบรรเทาอาการเจ็บปวดแผล ลดการติดเชื้อหลังคลอด ในช่วงที่อยู่ไฟก็ให้มารดาอาบน้ำต้มสมุนไพรอุ่นๆ สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ผิวมะกรูด ว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อยหมากชะลูด ขมิ้นผง และใบหนาด การอยู่ไฟสมัยโบราณรุ่นตา ยายและแม่ ก็มีการจัดเตรียมไว้ตั้งแต่ยังไม่คลอดจนคลอดกลับมา ก็ให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟเลย เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ ใช้ในการดูแลมารดาและลูกหลังคลอดได้เป็นอย่างดี ได้มีการถ่ายทอดความรู้ที่มีประโยชน์นี้สืบต่อมาหลายรุ่นหลายสมัย จนในปัจจุบันการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ และประกอบกับการมารดาหลังคลอดต้องรับภาระดูแลลูกและภาระงานอย่างอื่นมากขึ้นกว่าแต่ก่อน และไม่ค่อยมีคนดูแลหลังคลอดแต่อย่างไรรักตามการอยู่ไฟในสมัยโบราณ ยังมีความสำคัญและมีความจำเป็นในการใช้ดูแลมารดาหลังคลอด แต่วิธีการได้มีการปรับเปลี่ยนไปบ้างตามความจำเป็นและความเหมาะสม จะเห็นได้ว่าในยุคนี้ได้มีการส่งเสริมการอยู่ไฟแบบสมัยโบราณ โดยนำมาใช้ร่วมกับแพทย์แผนไทยประยุกต์กันมากขึ้น เช่น การนวดประคบ การเข้ากระโจม อาบน้ำอุ่น หรือการทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร เพราะกิจกรรมการดูแลเหล่านี้มีประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดมากมาย คือช่วยให้มดลูกที่ขยายตัวหดตัวหรือเข้าอุ้งได้เร็ว ทำให้น้ำคาวปลาแห้ง มีน้ำนมให้ลูกได้กินเพียงพอ เลี้ยงลูกด้วยนมมารดาได้ จัดว่าเป็นการส่งเสริมให้มีการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตร ได้มีการฟื้นตัวให้เร็วแข็งแรงกลับมาเหมือนเดิม และฟื้นตัวกลับมาทำงานได้เร็วยิ่งขึ้น (สุภา ดวงพลจันทร์. 2556 : สัมภาษณ์)

การอยู่ไฟ คือวิธีดูแลแม่หลังคลอดที่มีมานานปัจจุบันนี้มีคุณแม่จำนวนไม่น้อยที่อยู่ไฟเพื่อสุขภาพ ปัจจุบันการอยู่ไฟค่อนข้างมีความแตกต่างไปจากสมัยก่อนโดยเฉพาะในเรื่องของวิธีการ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิมก็คือ แนวคิดและวัตถุประสงค์ในการอยู่ไฟนั้นก็คือ เพื่อดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ทั้งการรักษา การป้องกัน การฟื้นฟู และการส่งเสริมสุขภาพ แถมยังได้ประโยชน์ในเรื่องความงามอีกด้วย เพราะช่วงตั้งครรภ์ทุกส่วนในร่างกายของคุณแม่จะขยาย การอยู่ไฟจะช่วยให้ส่วนต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วยให้มดลูกเข้าอุ้ง ช่วยขับของเสียที่คั่งค้างภายในร่างกายหลังคลอด ช่วยรักษาแผลฝีเย็บ ป้องกันการติดเชื้อและยังช่วยปรับระดับความร้อน ความเย็นภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งในระยะยาวจะช่วยในเรื่องของอาการ หนาวสั่นโดยไม่มีทราบสาเหตุ ส่วนเรื่องจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ในสมัยก่อนอยู่กันเป็นเดือนๆ เพราะถือเป็นช่วงที่มารดาหลังคลอดต้องได้รับการดูแลอย่างครบถ้วน แต่ในปัจจุบันนิยมใช้บริการการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล สถานือนามัยหรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย ไม่ว่าจะเป็นของรัฐบาล หรือเอกชน ก็สามารถเลือกรับบริการได้หมดทุกอย่าง เนื่องจากมีปัจจัยเรื่องเวลาและค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ส่วนใหญ่อาจอยู่ไฟได้ไม่ถึงเดือน สำหรับระยะเวลาในการอยู่ไฟขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 7-14 วัน ก็จะทำให้ได้ผลดี โดยตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟต้องดูแลให้ได้รับการดูแลทุกๆ อย่างไปด้วยกันจะดีมาก เช่น การเข้าอยู่ไฟ การอาบและดื่มน้ำร้อนสมุนไพร ทาบหม้อเกลือ การนวดตัวหลังคลอดด้วยสมุนไพร การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การเลี้ยงดูให้นมบุตร และการออกกำลังกาย ก่อนจะอยู่ไฟต้องมีการทำการดับพิษไฟก่อน จะมีหมพื้นบ้านหรือผู้รู้ในหมู่บ้านอาจรวมถึงหมอตำแยทำให้ได้ หมอตำแยจะเคี้ยวข้าวสารกับเกลือ เสกคาถาแล้วเป่าพ่นลงที่ท้องของมารดา หลังคลอดบุตร เพื่อป้องกันอันตรายจากความร้อนของการอยู่ไฟ ก่อนขึ้นนอนบนแคร่



ต้องมีการเข้าซื้อ ก่อนคือ นอนตะแคงให้หมอต่ายเหยียบสะโพก เพื่อให้กระดูกเชิงกรานที่ครากจากการคลอด ให้กลับเข้าที่ วิธีนี้จะช่วยป้องกันปัญหาการปวดของโครงสร้างกระดูกสันหลัง มารดานุ่งผ้าถุง ใช้หมอนผสมกับปูนแดงและเหล้า ใช้สำลีชุบปิดสะดือและทาบริเวณท้องและหลังไว้ เพื่อดับพิษร้อนและรักษาอุณหภูมิร่างกาย และมีการทำกรรมตา โดยใช้ยาสมุนไพรโรยบนถ่านไฟให้ควันขึ้นแล้วเอาใบหน้าไปอังควันรมตา ป้องกันตาและตาอักเสบ และมีน้ำโองหรือหนึ่งไวข้างเตา ไว้สำหรับตักน้ำราดดับไฟเพื่อไม่ให้ความร้อนมากเกินไปและยังใช้น้ำนั้นดื่มในขณะที่อยู่ไฟได้ด้วย อาหารของผู้ที่อยู่ไฟจะกินข้าวกับปลาแห้งหรือกินข้าวกับเกลือ ปลาจะมีโปรตีนที่ย่อยง่าย รับประทานผักต่างๆ เช่น บวบ ตำลึง หัวปลีเพื่อเพิ่มน้ำนมแม่ หลีกเลี้ยงอาหารบางประเภทที่เชื่อว่าจะทำให้แสบ เช่น อาหารที่รสคาวกลิ่นฉุน อาหารเนื้อสัตว์ย่อยยาก อาหารรสจัดและอาหารหมักดอง การอยู่ไฟแบบสมัยโบราณดูเหมือนจะความสำคัญลงไปบ้าง ใช้ทฤษฎีการแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามาบิบทบาทในการดูแลรักษา ฟันฟูให้กับมารดาหลังคลอดในระยะคลอดบุตรมารดาที่ได้รับการดูแลช่วยเหลือให้คลอดบุตรกับแพทย์แผนปัจจุบัน ก็จะได้รับ การดูแลหลังคลอดต่อเนื่องเป็นเพียงระยะสั้นไม่กี่วัน ถ้าคลอดเองตามธรรมชาติก็ราวๆ 2-3 วัน ถ้าคลอดด้วยวิธีผ่าตัดคลอดก็จะประมาณ 3-7 วัน ก็ให้ญาติรับกลับไปพักฟื้นที่บ้าน มารดาหลังคลอดเมื่อคลอดกลับบ้านไปแล้วก็กลับเข้าไปอยู่กับครอบครัว ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวต้องมาดูแลช่วยเหลือกันต่อเนื่องเป็นระยะยาว อีกทั้งยังอยู่ในชุมชนที่มีความเป็นอยู่แบบคนชนบทกันอยู่อีกจำนวนมาก ยังมีบุคคลสำคัญในชุมชนที่จะมีความรับผิดชอบมาดูแลช่วยเหลือ มักจะได้รับ การนำเอาภูมิปัญญาเดิมมาแนะนำและพาทำเพื่อดูแลให้มารดาได้มีสุขภาพดีขึ้นเร็ว ส่วนเรื่องจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ในสมัยก่อนอยู่กันเป็นเกือบเดือน เพราะถือเป็นช่วงที่ต้องดูแลแม่หลังคลอดอย่างเต็มที่ และเป็นการให้มารดาหลังคลอดได้พักผ่อน พักฟื้นตนเอง รวมทั้งได้เลี้ยงบุตรดูแลให้บุตรในระยะหลังคลอด ทั้งตัวมารดาเองเมื่อกลับมาอยู่บ้านด้วยสุขภาพยังไม่ฟื้นตัวก็ยังคงมีความต้องการที่จะได้รับการดูแลในทุกๆ อย่าง มารดาในปัจจุบันจะคลอดลูกด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันกันเป็นส่วนมาก เนื่องจากมีความจำเป็นในด้านเวลาและค่าใช้จ่ายประกอบกับผู้ดูแลช่วยเหลือเองต้องมีการะในการทำงาน แต่ก็มีความต้องการที่จะตัดสินใจเลือกการฟื้นฟูสุขภาพตนเองหลังคลอด ให้ตนเองแข็งแรง ภายหลังคลอดดีขึ้นเร็ว แข็งแรงเร็วสามารถทำงานได้เร็วขึ้น ในส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนใหม่ก็ยังเห็นความสำคัญตรงนี้ เพื่อเป็นการนำเอาความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถทำได้ง่าย และยังสามารถ ได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัวได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยแก้ไข้ปัญหาในระดับประเทศคือการลดอัตราการตายมารดาในระยะหลังคลอดบุตร การลดอัตราภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอดบุตร จึงได้มีนโยบายให้มีการนำเอาการบริการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกมาบูรณาการ ตอบสนอง การดูแล รักษา และฟื้นฟูประชาชนทุกกลุ่มอายุได้ ดังนั้นมารดาหลังคลอดบุตรเอง ก็สามารถเลือก รับบริการการดูแล รักษา และฟื้นฟูในระยะหลังคลอดบุตร ตามสิทธิ์รักษา จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนเมือง การคมนาคมสะดวกขึ้น ในปัจจุบันนิยมเลือกใช้บริการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล สถานือนามัยหรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย เนื่องจากมีปัจจัยเรื่องเวลาและค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ส่วนใหญ่อาจอยู่ไฟได้ไม่ถึงเดือน ซึ่งระยะเวลาในการอยู่ไฟจึงขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 7 วัน ก็จะทำให้ได้ผลดี โดยตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟมารดาได้รับการดูแลจากญาติพี่น้องและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ที่อยู่ในชุมชน เช่น หมอต่าย หมอพื้นบ้าน และหมอนามัย มาช่วยดูแลแนะนำให้กับมารดาหลังคลอด (ธนันท์ ศรีปัจฉิม. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

หญิงหลังคลอดบุตรจะอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน ในร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น มีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งอาหารที่เหลือจะถูกสะสมในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอดและสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7-30 วัน จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดุ้งร้อนสะดุ้งหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ในปัจจุบันวิธีการเหล่านี้ไม่มีผู้สืบทอด ทำให้ต้องพลิกฟื้นภูมิปัญญาไทยสู่คุณแม่ยุคใหม่ ด้วยแผนฟื้นฟูสุขภาพ และความงามหลังคลอด ด้วยภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกและไม่ยุ่งยาก ปัญหาหน้าท้องและผิวพรรณแตกลาย ปัญหาเซลล์ลูไล อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผิวพรรณหมองคล้ำและรอยคราบต่างด้า มีอาการหนาวเมื่อเห็นฝน เริ่มตั้งเค้า อารมณ์แปรปรวน เลือดลมมาไม่ปกติ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ สามารถบรรเทาได้ด้วยการแพทย์แผนไทยผสมผสาน ด้วยสมุนไพรสดกับการอยู่ไฟครบสูตรแผนโบราณ

3.2.2 การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือ หรือการประคบหน้าท้องด้วยใบพลับพลึงสด ที่ผสมผสานการนวดเข้าตะเกียบเข้าด้วยกัน ใช้ความร้อนที่พอเหมาะของหม้อเกลือ รวมถึงสมุนไพรที่นำมาทำหน้าท้อง ที่ส่งผลให้เกิดการเสริมฤทธิ์ทางยา ช่วยขับน้ำคาวปลา ขับของเสีย กระตุ้นมดลูกให้เข้าที่ กระชับผนังหน้าท้อง รวมถึงสะโพกและต้นขา ข้อควรระวังในการ ทักหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังไม่คลอดหรือให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ห้ามทำ ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทักหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ จะไม่ทำในมารดาที่มีไข้หรือทานอาหารใหม่ๆ การทักหม้อเกลือจะประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายความร้อนจะช่วยให้อูมขุ่นเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ลึกขึ้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลาขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนรัดมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่แต่ปัจจุบันหาผู้สืบทอดได้น้อยลง ผู้ที่จะทำการทักหม้อเกลือให้ต้องเป็นผู้รู้เรื่องสรีระ เรื่องเส้น รู้วิธีการนวด จึงจะทำให้การทักหม้อเกลือ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่ และรัดมดลูกให้แห้งเร็วขึ้น เนื่องจากการทักหม้อเกลือ ผู้ให้บริการต้องรู้วิธีโกยไล่ไล่ ดันมดลูกขึ้น ก่อนทำการทัก มิฉะนั้นไล่อาจพังได้ รวมทั้งต้องทักหม้อเกลือไปตามจุดต่างๆ ที่เป็นประตูลม ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงสำหรับการทักหม้อเกลือ 1 ครั้ง จึงจะทำให้สบายตัว การทักหม้อเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ใช้ปฏิบัติในอดีตอย่างได้ผล ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก การทักหม้อเกลือเป็นการประคบหญิงหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือท่อนไม้ใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหล



สะดวกการทาบหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง หลังคลอดในปัจจุบันไม่ค่อยทำเพราะเห็นว่ามีคามยุ่งยาก ขั้นตอนเยอะและไม่มีผู้ทำให้เหมือนในสมัยโบราณ (สมจิตร ภูทองทอง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 67 การทาบหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด

สรุปสภาพปัญหาการทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือเป็นกรรมวิธีที่ต้องระวังหลายอย่าง เช่น ไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ ในกรณีมดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง

3.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพต้องเดินทางออกไปทำงานนอกบ้านและนอกพื้นที่กันมากขึ้น มีเวลาในการทำกิจกรรมในครอบครัวน้อยลง มารดาหลังคลอดเองก็ได้รับบทบาทและความรับผิดชอบเปลี่ยน ทั้งต้องทำงานเลี้ยงลูกน้อยและต้องดูแลสุขภาพตัวเอง ถึงแม้สภาพความเป็นอยู่จะเปลี่ยนไปมากก็ตาม แต่ยังมีมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชนบทโดยเฉพาะในภาคอีสานยังคงมีความต้องการ และตอบสนองในการดูแลมารดาหลังคลอด โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมแบบโบราณในการดูแลเช่น การอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร แต่ในสภาพของมารดาหลังคลอดที่อยู่ในเขตเมืองก็ยังคงมีความต้องการการดูแลแบบดั้งเดิมด้วยเช่นกัน จึงได้รับการปรับเปลี่ยนบูรณาการภูมิปัญญาเดิมเอามาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด ได้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ เราจะเห็นได้ว่าทั้งในการดูแล



พื้นบ้าน และการให้การดูแลโดยหน่วยงานของรัฐได้ให้ความสำคัญในการดูแลประชากรกลุ่มมารดาหลังคลอด ได้ทำการบูรณาการเอาภูมิปัญญาเดิมมาคงไว้ใช้ในการแพทย์แผนใหม่ เพื่อตอบสนองความจำเป็นในการดูแลมารดาหลังคลอด แต่สามารถทำได้ง่ายขึ้นและใช้เวลาน้อยลง เรียกว่าแพทย์ทางเลือกหรือแพทย์แผนไทย จะเห็นได้ว่าทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และพบว่าสุขภาพมารดาหลังคลอดแข็งแรงดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยลดการเกร็งและเคล็ดของกล้ามเนื้อ จากการตั้งครุณานถึง 9 เดือนของมารดา และทั้งยังเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตเดินสะดวกทำให้มารดาฟื้นสภาพร่างกายได้เร็วขึ้น สดชื่น น้ำนมมากพอสำหรับเลี้ยงลูก ทำให้มารดาหลังคลอดมีความสุขในการเลี้ยงลูก การให้การดูแลมารดาหลังคลอดโดยการนวด ประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิถีธรรมชาติ ที่ไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี และยังสามารถส่งผลต่อมารดาหลังคลอดใหม่ได้มากมาย เป็นการส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อย อย่างมีความสุข และยังเป็นส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามี ญาติผู้ดูแลมารดา หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานีนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน ซึ่งนับวันจะหาวัฒนธรรมดั้งเดิมไม่ได้ การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยวิถีไทยเป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังจากคลอดบุตร เป็นการปฏิบัติที่สืบทอดเป็นวัฒนธรรมมายาวนาน และมีหลายวิธีการนวดการประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ รวมทั้งการไช่ยาสมุนไพร มารดาหลังคลอด เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มักประสบปัญหาที่ขาดคนสืบทอดความรู้ ที่จะทำไปรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จากการอุ้มท้องมานาน และจากการเบ่งคลอด มีอาการคัดตึงเต้านม ส่งผลทำให้น้ำนม ไม่ไหลทำให้ลูกไม่ยอมดูดนม ส่งผลสภาพจิตใจของมารดามีความกังวลในการเลี้ยงดูบุตร เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติโดยเร็ว การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทยก็เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ที่ได้นำมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด มาจนทุกวันนี้ ในปัจจุบันมีการแก้ปัญหาดังกล่าวโดยให้โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลประจำอำเภอ จัดอบรมเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้จริงๆ ช่วยเหลือทำให้มารดาหลังคลอดได้มีลักษณะการนวดเฉพาะด้าน แต่ก็ยังมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานที่มากกว่าเดิม (ทิพวรรณ ดวงศรี. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 68 การนวดตัวในมารดาหลังคลอด

สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร ในปัจจุบันจะนิยมนำมาปฏิบัติเป็นอย่างดีเพราะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายมีความสบาย แข็งแรง สุขภาพดีในเวลาอันรวดเร็ว มีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มดลูกแห้งเข้าอู่เร็ว สมุนไพรที่เป็นตัวยาประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาร่างกายปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงวิธีที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัด รักษา มารดาหลังคลอด แต่ต้องให้โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริมความรู้ให้กับกลุ่มชาวบ้านทั่วไปได้มีความรู้และรักษาภูมิปัญญาไว้

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม กิจกรรมการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ของกลุ่มประชากรที่เกี่ยวข้องกับหม้อพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และสังคมวัฒนธรรม ตำบลเมืองเพลีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

1. หมู่ที่ 1 ชุมชนบ้านเมืองเพลีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

1.1 สภาพปัจจุบัน

1.1.1 การอยู่ไฟ

สภาพปัจจุบันการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดจะไม่ค่อยได้อยู่ไฟแล้ว เพราะด้วยเวลา และสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้เสียเวลาไปหลายวัน จึงแก้ปัญหาโดยการอยู่ไฟเย็น (ทานยาฝนสมุนไพร) แทนการอยู่ไฟร้อน นอนบนแคร่ด้านล่างก่อไฟ อาบน้ำต้ม ตีมน้ำต้ม ยอมรับอยู่ว่าการอยู่ไฟร้อนตัวยุบเร็วแข็งแรง ท้องกระชับและยุบเร็ว แต่การอยู่ไฟเย็น ตีมน้ำฝนสมุนไพร จะไม่อาบน้ำ 5 วันแรก จะเช็ดตัวเอาเพราะทำหมันไม่ให้แผลผ่าตัดถูกน้ำ โดยตีมน้ำต้ม 15 วัน ซึ่งต่างจากการอยู่ไฟร้อนที่ต้องนำแกนแดงมาต้มเคี่ยวจนขึ้นเป็นลูกกลอนได้ และกินอยู่ประมาณ 3 เดือน เมื่อมารดาตั้งครรภ์ และอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 - 10 เดือน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้นรับประทานอาหารมากขึ้นซึ่งอาหารที่เหลือจะ

ถูกสะสมในรูปของไขมันเพื่อเตรียมการคลอด และสร้างน้ำมันเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผนังหน้าท้องของมารดาจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไข และฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟ ซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7 - 30 วัน ปรากฏว่า คุณแม่สมัยโบราณ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการ สะบัดร้อนสะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมไม่ปกติพลิกพื้น ภูมิปัญญาไทยสู่คุณแม่ยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ ด้วยแผนฟื้นฟูสุขภาพ และความงามหลังคลอด ด้วยภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย การอยู่ไฟ เป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของคุณแม่ภายหลังคลอดให้มีสุขภาพที่ดีดังเดิมโดยเร็วที่สุด เพราะถือว่า การคลอดลูกเป็นภาวะที่อันตรายที่สุดในชีวิตของผู้เป็นแม่การอยู่ไฟ ถือเป็นการดูแลสุขภาพของคุณแม่ ดังนั้นกระบวนการในการให้บริการจึงเป็นการใช้ภูมิปัญญาไทยซึ่งมีวัตถุประสงค์ในกระบวนการไม่แตกต่างไปจากสูตินรีแพทย์ ที่ต้องการป้องกันอาการแทรกซ้อนภายหลังคลอด คือ การติดเชื้อหลังคลอด และการตกเลือด ยกตัวอย่าง เช่น การกล่อมมดลูก การนึ่งถ่าน การเข้ากระโจม การประคบตัว การนวดเข้าตะเกียบ (กาญจนา อริยภักดี. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 69 หมอพื้นบ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น





ภาพประกอบ 70 พยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

สรุป สภาพปัจจุบันของการอยู่ไฟ

ปัจจุบันมารดาหลังคลอดจะไม่อยู่ไฟในลักษณะแบบโบราณแล้ว เนื่องจากมีความยุ่งยากจึงแก้ปัญหาโดยการอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพร) แทนการอยู่กรรมร้อน การอยู่กรรมเย็นคือการดื่มยาฝนสมุนไพร จะไม่อาบน้ำ 5 วันแรก จะเช็ดตัวเอาเพราะทำหมันไม่ให้แผลผ่าตัดโดนน้ำโดยดื่มยาต้ม 15 วัน ปัจจุบันนิยมไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล เพราะสะดวก สะอาดและปลอดภัย บางคนพอคลอดลูกแล้วกลับมาอยู่ไฟที่บ้านก็มีบ้าง แล้วแต่ความสะดวกของมารดาหลังคลอดแต่ถ้าอยู่ไฟได้ ดื่มน้ำร้อนได้ ครบตามกำหนดจริงๆ จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย และไม่ปวดแหว่มารดาในระยะหลังคลอดบางคนไม่ได้อยู่ไฟ จะดื่มยาต้องเหล้าเป็นยาสมุนไพร ยาสมุนไพรสำหรับต้มดื่มต้มอาบ และสถานที่ในการอยู่ไฟจะต้องทำแยกส่วนออกไปไม่ให้ใครเข้าไปยุ่งเกี่ยวเลย นอกจากคนในครอบครัว และผู้เฒ่าผู้แก่ที่มาทำพิธีกรรมต่าง ๆ ให้มารดาหลังคลอดเท่านั้น



ภาพประกอบ 71 พนักงานแพทย์แผนไทยสถานีนอนามัยเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น



1.1.2 การบำบัดหม้อเกลือ

ช่วงตั้งครรภ์ คุณผู้หญิงที่ผ่านการตั้งครรภ์มาแล้วคงผ่านความรู้สึกร้อนง่าย ในช่วงนั้น คนโบราณเปรียบร่างกายคนในช่วงตั้งครรภ์เหมือนกองไฟ ฉะนั้น ควรดองเผ็ดร้อน อาหารหรือยาที่มีผลทำให้เลือดเดิน เพราะอาจมีผลให้แท้งง่าย สมัยก่อนการอยู่ไฟนั้นต้องเป็นห้อง เล็กๆ จุดเตาไฟไว้ข้างเตียง ห้ามให้ลมพัดผ่าน เนื่องจากกลัวลมเย็นกระทบทำให้เป็นหวัด ช่วงที่อยู่ไฟ ห้ามอาบน้ำเย็นและต้องดื่มน้ำต้มสมุนไพร บางพื้นที่ทำร่วมกับการนึ่งถ่านเพื่อสลายแผลที่เกิดจากการ คลอดหรือแผลฝีเย็บ ให้แห้ง ร่วมกับการบำบัดหม้อเกลือบริเวณหน้าท้อง การประคบสมุนไพร การเข้า กระโจมอบสมุนไพร คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยการผ่าตัดไม่ควรนวดหรือบำบัดหม้อเกลือทันที ควรทำ หลังจากคลอดแล้ว 1 เดือน และควรเริ่มนวดเบาๆ ก่อน ไม่ ควรนวดหรือบำบัดหม้อเกลือหลัง รับประทานอาหารใหม่ๆ และไม่นวดบริเวณที่เป็นกระดูก เช่น กระดูกเชิงกราน กระดูกต้นขาตรง สะโพก กระดูกหัวไหล่ กระดูกสันหลัง ขาโครง สันปี เป็นต้น เพราะจะทำให้ระบบและพังได้ การนวดหรือบำบัดหม้อเกลือ ทำโดยการนำเกลือใส่ในหม้อดินขนาดเล็ก ปิดฝาแล้วนำไปตั้งเตาให้ความ ร้อนปานกลางประมาณ 1-2 ชั่วโมง จากนั้นนำไปวางบนใบพลับพลึงซึ่งวางบนผ้าผืนใหญ่แล้วรวบชาย ผ้ามัดเป็นกระจุกเพื่อสะดวกในการถือตอนนำไปนวดหรือบำบัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ สะโพก ก้น บั้นเอว หลังส่วนบน หน้าขา ต้นขาด้านใน ซึ่งก่อนนวดต้องวางทิ้งไว้ให้หม้อเกลือคลายความ ร้อนก่อนนะค่ะ และจะให้ดีต้องมีผ้ารองบริเวณที่จะนวดอีกชั้นหนึ่งด้วย เมื่อ นวดจนความร้อน คลายตัว ก็นำไปนวดคลึงที่หน้าท้อง เมื่อความร้อนใกล้หมดให้กดหม้อเกลือหนึ่งทีบริเวณเหนือหัวไหล่ ซึ่งเป็นตำแหน่งของมดลูก ให้ความร้อนแผ่ไปถึงโพรงมดลูกที่อยู่ในมดลูก การนวดหรือบำบัดหม้อเกลือ ควรทำหลังคลอดทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้าและบ่าย ควรทำติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน (สุพัตรา จันทร์ผอง. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 72 กลุ่ม อมส. บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น สาธิตการนวดตัว



การทับหม้อเกลือเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน การทับหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก การทับหม้อเกลือเป็นการประคบหญิงหลังคลอด โดยใช้หม้อดินหรือโหลดินเผาใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้อง ผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อนจึงจะสามารถทับหม้อเกลือได้ การทับหม้อเกลือมีข้อห้ามทำคือ เวลามีกิน รับประทาน อาหารมาใหม่ ๆ การทับหม้อเกลือ จะนิยมทำในสตรีหลังคลอดบุตรใหม่ๆ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา ละลายไขมันส่วนเกิน กระจายเลือดลมในท้อง แก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสีย ปวดประจำเดือน ขับเบา แก้ปวดเมื่อย คลายเครียด แก้นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูงกระตุ้นเต้านมให้น้ำนม การใช้หม้อเกลือ และสมุนไพรใส่หม้อดินทำให้ร้อน ใช้ทับในมารดาหลังคลอดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของมารดาหลังคลอดช่วยขับน้ำคาวปลาให้เดินสะดวก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ความร้อนจะกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญไขมันหน้าท้อง ช่วยคลายความเมื่อยล้าตลอดการตั้งครรภ์ที่ยาวนาน ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลาและช่วยขับน้ำนม อุปกรณ์ที่ใช้และวิธีการคือ หม้อดิน 2 ใบ หัวโหลดำแล้วนำไปคลุกกับเกลือใช้เกลือราวๆ หม้อละ 1 กิโลกรัม นำหม้อดินไปตั้งไฟทีละ 1 ใบ พอร้อนก็นำมาทับท้องผู้คลอดบุตร ชาวบ้านเรียกว่า ผึ่งท้อง ตอนผึ่งให้ใช้ใบปลับปลิงรองท้องด้วย ทำเช่นนี้สลับกัน เพราะระหว่างที่ใช้หม้อใบนี้ผึ่งท้องที่ให้น้ำหม้อโหลอีกใบหนึ่งไปตั้งไฟ พอใบที่ผึ่งเย็นก็เอาอีกใบหนึ่งที่อยู่บนเตาผึ่งสลับกันไป วันละ 2 ครั้ง (เช้า - เย็น) อย่างน้อย 7 วัน ยิ่งทำมากก็ยิ่งดี ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือจะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดอาการอ่อนล้าหลังคลอด กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และมารดาหลังคลอดมีน้ำนมมาก เป็นการให้ความร้อนให้ผ่านตัวยาสมุนไพรไปสู่ภายใน เพื่อให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วยิ่งขึ้น จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน ควรให้หม้อดำแยกหม้อพื้นบ้าน ผู้สูงวัยที่มีความรู้ในหมู่บ้าน เป็นผู้ดำเนินการให้ เดียวนี้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชนสามารถมาทำให้มารดาหลังคลอดถึงที่บ้านในขณะที่อยู่ไฟได้ (สุทธิพงษ์ สุนทอง. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 73 เจ้าหน้าที่สถานีนอนามัยและอมส.บ้านเมืองเพีย ทำการทักหม้อเกลื้อ
ในมารดาหลังคลอด

สรุปสภาพปัจจุบันการทักหม้อเกลื้อ

การทักหม้อเกลื้อเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดต่อกัน ๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมาย และข้อสำคัญหญิงหลังคลอดจะต้องไม่ทำการทักหม้อเกลื้อเองเพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อน จึงจะสามารถทักหม้อเกลื้อได้ การทักหม้อเกลื้อมีข้อห้ามทำคือ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส รับประทานอาหารมาใหม่ ๆ สมุนไพรและมีสรรพคุณ ได้แก่ 1) ว่านชักมดลูก สรรพคุณรักษามดลูก ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และขับน้ำคาวปลา 2) ว่านนางคำสรรพคุณแก้ฟกช้ำ ปวดบวม 3) ว่านมหาเมฆสรรพคุณ แก้ปวดมดลูกแก้มดลูกอักเสบ 4) โพลีสรรพคุณลดอาการอักเสบ ขับลม(ลมพิษในร่างกาย) 5) ใบพลับพลึงสรรพคุณลดการอักเสบของกล้ามเนื้อบรรเทาอาการปวด 6) การบูรสรรพคุณ แก้เคล็ดบวม ชัดยอกแต่งกลิ่นทำให้สดชื่น 7) เกลือตัวผู้ สรรพคุณ ช่วยถอนพิษในร่างกาย





ภาพประกอบ 74 แพทย์แผนไทยนวด บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ นวดตัวมารดาหลังคลอด

1.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อของแม่ที่เกร็งตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้องมาทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมาได้ ช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย การนวดเพื่อผ่อนคลาย ใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่านวดที่จะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง บริเวณมดลูก หลังและไหล่ การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพรไปด้วย ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดคล่องตัวขึ้น การนวดด้วยน้ำมันงาบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยก็ได้ แล้วใช้ลูกประคบที่ทำด้วยเมล็ดงา เพื่อขจัดความเจ็บปวด และยังได้รับคุณสมบัติของน้ำมันงา ที่ออกมาจากลูกประคบ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทต่างๆ ได้ดี และได้รับวิตามินอีที่มีในน้ำมันงาอีกด้วย ที่มีคุณสมบัติซึมเข้าผิวหนังได้ทุกสภาพผิว ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น การนวดหน้าและการกดจุดคลายเครียดบนใบหน้า เป็นกาฟื้นฟูผิวหน้าหลังคลอด ซึ่งอาจจะเป็นสิวหรือผดผื่นคันและเป็นจุดด่างดำบนใบหน้าได้ ส่วนการใช้้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดี และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ซึ่งวิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดไทยหรือ หัตถเวชกรรมไทย เป็นหมวดวิชาการแพทย์แผนไทยที่เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัด และป้องกันโรค รวมถึงการส่งเสริม และการฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง การประคบ และการอบ ทั้งนี้ ตามหลักวิชาการแพทย์แผนไทยนั้น ร่างกายคนเราประกอบด้วย “เส้น” หรือ “เอ็น” หรือ “เส้นเอ็น” จำนวนมาก โดยมีเส้นหลัก 10 เส้น ซึ่งสำคัญกว่าเส้นอื่นๆ เรียก เส้นสิบ หรือ เส้นประธานสิบ ภายในเส้นเหล่านี้เป็นทางไหลเวียนของ “เลือด” และ “ลม” ซึ่งในภาวะปกติจะไหลเวียนอย่างสมดุล หากมีการอุดกั้น หรือขัดขวางการไหลเวียนของเลือด และลมดังกล่าว ก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วย หรือมีอาการผิดปกติต่างๆ เกิดขึ้น เช่น ปวดเมื่อย มึนงง ท้องอืดเฟ้อ แพทย์แผนไทยก็จะบำบัดความเจ็บป่วย หรืออาการต่าง ๆ ด้วยการใช้ยาหรือด้วยการนวดตามจุด และเส้นที่เกี่ยวข้อง เพื่อกระตุ้นให้เลือดและลมไหลเวียนเป็นปกติ (ปราณี บุญมาก. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 75 มารดาหลังคลอดที่ได้รับการนวดตัว บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

ภูมิปัญญาไทยในอีสาน เรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดของคนเป็นมารดา ได้รับการฟื้นฟู โดยใช้ความรู้ความสามารถจากภูมิปัญญาคนรุ่นเก่าแต่โบราณของคนอีสานถ่ายทอดต่อกันมาจนถึงคนรุ่นใหม่ เรียกว่าเป็นการสืบสานภูมิปัญญาที่มีประโยชน์ต่อการดูแลมารดาหลังคลอด และยังสามารถนำมาปรับใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตของมารดาหลังคลอดในปัจจุบัน เพราะแม้แต่วงการแพทย์ในปัจจุบันยังยอมรับว่า การนำภูมิปัญญาไทย เรื่อง การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือและการนวดตัวด้วยสมุนไพร ในอดีตมาปรับใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดในปัจจุบัน ได้หลากหลายสภาพความเป็นอยู่ ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อคนเป็นมารดาโดยเฉพาะในช่วงหลังคลอด ซึ่งเป็นสภาวะที่มารดาได้รับการเปลี่ยนแปลงมาก การนำเอาภูมิปัญญาที่เป็นประโยชน์เหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์รวมทั้งเป็นการใช้ในการแก้ไขปัญหาสภาวะสุขภาพ จึงสมควรอย่างยิ่งที่คนไทยจะรักษาและสืบทอดเอาไว้ ไม่ให้สูญหายไปจากสังคมไทยตราบนานรุ่นลูกหลาน การนวดหลังคลอด ในสมัยโบราณเรียกว่า “การนวดเข้าตะเกียบ” เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีการขัดสะเก็ดและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ ได้เองแต่ต้องใช้เวลาค่อนข้างนาน แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีการก่อตัวขึ้นมาเพิ่มในแต่ละสัดส่วน ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ผู้ทำการนวดต้องต้องเป็นผู้มีความรู้จริงและมีความชำนาญ ที่จะสามารถทำให้กับมารดาหลังคลอดได้ เพราะอาจทำให้เกิดการปวดและมีการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การนวดตัวในมารดาหลังคลอดทำให้ได้ผ่อนคลาย จะใช้วิธีนวดให้กับมารดาในลักษณะการนวดที่ไม่หนัก และนวดไม่แรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่านวดที่จะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้องบริเวณมดลูก หลังและไหล่ การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพรไปด้วย ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยและกลิ่นหอมของสมุนไพรตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดลมดีขึ้น การนวดด้วยน้ำมันงาบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยก็ได้ (กาญจนา อริยภักดี. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรเป็นการคลายกล้ามเนื้อของแม่ที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมาขับเลือดนำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม เป็นการส่งเสริมสุขภาพ การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ โพลตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกายโดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป เมื่อลูกประคบอุ่นแล้วจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบนาน ๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด เป็นภูมิปัญญาที่จะต้องรักษาและสืบทอดเอาไว้ ซึ่งปัจจุบันได้พัฒนาการในรูปแบบนวดสปา ซึ่งเปิดเป็นร้านให้บริการอยู่มากมายในเมืองใหญ่ ๆ การนวดวิธีนี้มีพื้นฐานมาจากการนวดแบบโบราณหลายวิธี นั่นคือ เป็นการผสมผสานระหว่างการนวดเพื่อการบำบัดรักษากับการนวดเพื่อบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย

1.2 สภาพปัญหา

1.2.1 การอยู่ไฟ

วิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่มีใครได้ใช้และมีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ตามต่างจังหวัดมากกว่า ภูมิปัญญาที่มีค่าเหล่านี้ถูกถ่ายทอดมาจาก รุ่นสู่รุ่นไม่ได้หายไปไหน ยังคงอยู่เคียงข้างประชาชนคนไทยเรายังตลอดเพื่อตอบสนองคุณภาพชีวิตของมารดาผู้ซึ่งต้องรับภาระหนักในการให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ ที่มีค่ายิ่งของครอบครัวและสังคม มารดาเริ่มรับรู้ถึงการที่ต้องปรับตัวกับสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปที่เกิดขึ้นกับตนเอง เริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์ผนังหน้าท้องของมารดาจะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้มารดาจะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลายและขาบวม อาการเหล่านี้จะเพิ่มขึ้นตามน้ำหนักตัวของมารดาที่ต้องแบกรับเพิ่มขึ้นจนครบอายุครรภ์ เมื่อเข้าสู่ระยะคลอดบุตรทำให้มารดาก็ต้องมีเกร็งกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะในอุ้งเชิงกราน เช่น ผนังหน้าท้องกล้ามเนื้อ เอ็นพังผืด และมดลูก จะมีการเกร็งและปวดมาก จนมาสู่ระยะหลังคลอดบุตร ก็จะส่งผลแสดงอาการออกมาให้เห็นถึงความอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า เจ็บปวดกับส่วนต่างๆ ของร่างกายมาก เสียเหงื่อเสียเลือด เสียเกลือแร่ต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างร่างกายมีสภาพที่ไม่แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยประกอบกับต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรในระยะหลังคลอด ทำให้มีความวิตกกังวลสูง ส่งผลให้มารดาหลังคลอดประสบปัญหาสุขภาพจิตแย่และสุขภาพกายทรุดโทรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้ได้ถูกแก้ไขได้ โดยการนำเอาภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณมาหาวิธีแก้ไข และฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิมโดยเร็ว จึงเป็นที่ยอมรับว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรนั้นมีความสำคัญยิ่ง ควรค่าแก่ที่อนุรักษ์ไว้ และในปัจจุบันนี้ก็สามารถปรับเปลี่ยนบูรณาการมาใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัยของคนไทยเราได้เป็นอย่างดี ถึงขั้นส่งผลให้เกิดอาชีพที่สามารถให้บริการตอบสนองความต้องการแบบแพทย์ทางเลือกสำหรับมารดาหลังคลอดเลยทีเดียว สำหรับการอยู่ไฟ จะใช้ระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7-30 วัน จากผลของการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตรปรากฏว่า มารดามีสุขภาพจิตดีขึ้นและสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากภาวะแทรกซ้อนที่สามารถเกิดขึ้นได้มากในระยะหลังคลอดบุตร และอาจจะอยู่กับมารดาไปจนอายุสูงวัยได้ ถ้าไม่ได้รับ



การดูแลแก้ไขให้ปลอดภัยก่อน เช่น อาการสะดุ้งนอน สะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ภาวะชืดโลहितจาง เจ็บป่วยบ่อย ไม่มีน้ำหนักเลี้ยงทารกหรือเป็นผีเต้านมได้ อาจถึงขั้นชักหมดสติได้ แพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทย สะท้อนการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการ “อยู่ไฟ” มาแต่โบราณ (สุพัตรา จันทรวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 76 นางหนูเทียน ภูซาด้าหมอดำแย บ้านเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

การอยู่ไฟซึ่งคนไทยในสมัยโบราณนั้นปฏิบัติสืบต่อกันมานานมาก บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพารุ่นลูกหลานปฏิบัติกันต่อๆ กันมา จะมีผู้ที่มีความรู้จริงที่ได้รับการสอนถ่ายทอดมาช่วยสอนช่วยดูแล ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือนมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือหมอดำแยประจำหมู่บ้าน และหมอพื้นบ้านประจำหมู่บ้าน หมอดำแยจะรู้หมดว่ามีมารดาท้องแก่ใกล้คลอดอยู่บ้านไหน และกี่คน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามี ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอดได้เตรียมการในการจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดาหลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษสืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน การอยู่ไฟ ชาวอีสานเชื่อว่าสามารถทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ไว การดูแลมารดาหลังการคลอดที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณีในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอนวิธีการเข้มงวดและชัดเจน ด้วยเหตุผลที่สำคัญแล้วการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตร มีจุดประสงค์เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำหนักมาก แข็งแรง รวมทั้งการอยู่ไฟสมัยก่อนยังกำหนดให้สามี คอยดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือให้ภรรยาได้อยู่ไฟ (ผ่องศรี เวียงวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)

การอยู่ไฟหลังคลอดของคนไทยได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมานาน จนเรียกกระยะมารดาหลังคลอดบุตรว่า ระยะอยู่ไฟหรือเข้าอยู่เรือนไฟ แม้แต่ปัจจุบันก็ยังสามารถเห็นตัวอย่างได้จากถ่ายทอดความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน ในชุมชนต่างๆ การคลอดบุตร ถือเป็นสิ่งที่เปี่ยมมงคล กับครอบครัว ที่มีอีกหนึ่งชีวิต ที่มีพิธีกรรมต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้การดูแล



สตรีหลังการคลอดที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณี ในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอนวิธีการเข้มงวดและชัดเจน การอยู่ไฟสมัยโบราณจะต้อง มีการเตรียมการไว้ก่อนตั้งแต่ครรภ์แก่ใกล้คลอด โดยชายผู้เป็นสามีจะต้องไปตัดฟืนมาไว้สำหรับให้ ภรรยาอยู่ไฟหลังคลอดลูกแล้วตั้งแต่มังยังไม่คลอดลูก มารดาหลังคลอดหลายคนได้ถูกเตรียมการในการอยู่ ไฟหลังคลอดตั้งแต่ตั้งท้องแก่ๆ โดยหมอด้าย ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน ญาติพี่น้องของหญิงหลังคลอดเอง และสามีของมารดาหลังคลอด ได้จัดเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟ ที่ใช้เป็นเรือนอยู่ไฟ เฝ้ารอการเจ็บ ครรภ์คลอดของมารดา เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรม โดยเฉพาะคุณแม่ที่อยู่ตามชนบท อีสาน จะได้รับการอยู่ไฟหลังคลอดจากการดูแลของคนโบราณที่ถือยึดปฏิบัติกันว่า ถ้าคลอดลูกแล้ว จะต้องอยู่ไฟให้ร่างกายปลอดภัย แข็งแรง จึงต้องอยู่ไฟหลังคลอดบุตรกันเกือบทุกคน ไม่เช่นนั้นพอ หลังคลอดลูกแล้วจะฟื้นตัวช้า พบว่ามีอาการแทรกซ้อนทำให้ถึงกับเสียชีวิตได้ การอยู่ไฟในสมัย สมัยก่อน มี 2 แบบคือ การอยู่ไฟข้าง จะก่อกองไฟไว้ใกล้ๆ ข้างตัวมารดาหลังคลอดขณะอยู่ไฟ และอยู่ไฟแคระ ให้มารดานอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟที่ให้ความร้อนจะอยู่ใต้แคระ ซึ่งส่วนใหญ่จะ นิยมใช้แบบแรกมากกว่า โดยจะมีสามีหรือญาติจะคอยดูเรื่องฟืนไฟให้ ต้องคอยดูฟืนไฟที่ให้ความร้อน ในการอยู่ไฟให้มีความร้อนอยู่เสมอ ไม่ให้ฟืนมอด การตัดฟืนนั้นห้ามผู้อื่นทำหรือจ้างผู้อื่นหรือห้ามซื้อ ทั้งนี้เพื่อเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ต่อภรรยา แต่ต่อมาก็ไม่มีใครถือกันเคร่งครัดนัก ไม่ฟืนที่ใช้ จะต้องเลือกไม้สะแก หรือไม้มะขาม เพราะมีชี้น้อยไม่รบกวนทำความรำคาญให้มารดาและลูกน้อย มากนัก และควรจะมีไม้ทองหลางใส่เพื่อเป็นพิธีเป็นไม้ที่ใส่เป็นเชื้อเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ผู้อยู่ไฟ ที่ไม่ใส่ มากเพราะจะทำให้เกิดคว้นมากจึงใส่เป็นพิธี เหตุที่ต้องใช้ไม้ทองหลางเพราะเชื่อว่า การอยู่ไฟด้วยไม้ ทองหลางจะช่วยป้องกันการปวดมดลูก และแก้พิษเลือดก่อนขึ้นนอนบนกระดานไฟต้องทำพิธีเข้าชื่อ เสียก่อนคือ มารดาหลังคลอดนอนตะแคงให้หมอด้ายเหยียบสะโพก เชื่อว่าเพื่อให้กระดูกเชิงกราน ที่ครากเนื่องจากการคลอดลูกเข้าที่ แล้วจึงขึ้นนอนบนกระดานไฟได้ ก่อนขึ้นต้องกราบขอขมาเตาไฟ เพราะถือว่าเตาไฟเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เทพารักษ์ประจำอยู่ เพื่อขอความคุ้มครองให้อยู่เย็นเป็นสุข ให้ระลึกถึงคุณของพระเพลิง พระพายพระแม่ธรณี และพระแม่คงคา เทพประจำธาตุทั้ง 4 นอกจากนี้หมอด้ายจะเสกขมิ้นและปูนแดงทาท้องและเตาไฟกับเกลือพอกแผลฝีเย็บ เพื่อไม่ให้เป็นหนอง และช่วยให้แผลหายเร็ว ถ้ามีเหล้าก็ใช้เหล้าล้างเสียก่อน ผู้อยู่ไฟต้องนั่งเดี่ยว มีขมิ้นกับปูนแดงผสม เหล้า เอาสำลีชุบปิดสะดือและทาท้องทาหลังไว้เสมอสำหรับดับพิษร้อนและรักษาร่างกาย มารดาอยู่ ไฟมดลูกจะเข้าอยู่ ในระหว่าง 3 ถึง 7 วัน หลังคลอดลูกแล้ว หมอด้ายต้องฟืนทองให้ทุกวันคือ เอามือกดตรงหัวเหน่าเพื่อซ่อนมดลูกเข้าอยู่ เมื่อฟืนขึ้นไปแล้วก็เอามือกดคลึงที่หัวเหน่าเรียกว่า กล่อม มดลูก ให้ปากมดลูกหดตัวกลับเข้าที่เดิมขณะที่กล่อมมดลูกจะมีน้ำคาวปลาไหลออกมาทำให้มารดา หลังคลอดรู้สึกสบายตัว รูปแบบของการอยู่ไฟมีหลายรูปแบบ ซึ่งได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ตามยุคสมัย (กาญจนา อริยภักดี. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 77 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น ให้ข้อมูลรายละเอียด

สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

ปัญหาด้วยความเจริญทางการแพทย์ และความทันสมัยของสังคม มารดาหลังคลอดลูกส่วนมากจะไม่ได้อยู่ไฟ ด้วยความที่ไม่ค่อยมีเวลามากนักเพราะต้องออกไปทำงาน เลยเปลี่ยนเป็นการอยู่กระโจม ดมยาต้มสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ สมัยก่อนย้อนหลังไปประมาณ 15 - 20 ปี ยังนิยมการอยู่ไฟหลังคลอดลูกเพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว ถ้าตามสมัยโบราณแล้วหญิงหลังคลอดควรจะอยู่ไฟได้อย่างน้อย 7 - 14 วัน สุขภาพร่างกายจะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยไข้ ถ้าทำได้จะมีความรู้สึกที่ดีมากเพราะการอยู่ไฟเป็นเรื่องสำคัญ มากของหญิงหลังคลอด เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะไม่แนะนำชาวบ้านเรื่องการอยู่ไฟ เพราะบางคนผ่าคลอดกลัวว่าไหมเย็บแผลจะละลาย เลยแนะนำเฉพาะเรื่องอาหารการกินให้ถูกหลักอนามัยออกกำลังกายตามคำแนะนำจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วได้เช่นกันโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟ โดยความเชื่ออยากให้มารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน และเป็นผลดีของมารดาหลังคลอดเอง



ภาพประกอบ 78 ผู้วิจัยกับมารดาหลังคลอดบ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่



1.2.2 การทบทวนเกลือ

ในสมัยโบราณจะทำการทบทวนเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น สมัยนี้การทบทวนเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะมารดาหลังคลอด แต่สามารถใช้สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนที่มีการปวดเมื่อยด้วย ในสมัยโบราณนั้นมีผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือหมอดำเฝ้าบ้าน จะมาคอยดูแลมารดาหลังคลอดให้ปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟหลังคลอดให้ได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ไฟ การอาบน้ำต้มดื่ม น้ำต้มสมุนไพรขณะอยู่ไฟ การนึ่งเกลือ การทบทวนเกลือสมุนไพร การกินอาหารงดของแสง การนวดตัวด้วยสมุนไพร สามารถทำได้ทั้งมารดาที่คลอดลูก ที่บ้านโดยหมอดำเฝ้า และมารดาที่คลอดที่สถานีนามัยหรือโรงพยาบาล เมื่อกลับไปอยู่บ้านก็ได้รับการดูแลฟื้นฟูสภาพโดยกิจกรรมเหล่านี้ การทบทวนเกลือ ก็เป็นการดูแลมารดาหลังคลอดที่สร้างประโยชน์ และความพึงพอใจเป็นอย่างมากแก่มารดาหลังคลอดไม่น้อยเลย สำหรับมารดาหลังคลอดปกติ ไม่ได้คลอดด้วยวิธีการผ่าตัด สามารถทำการทบทวนเกลือหลังคลอดได้ 12 วัน ถ้าผ่าท้องคลอด ต้องรอให้ครบเดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประกอบท้องได้ อุปกรณ์ในการทบทวนเกลือมี เตาถ่านใบเล็ก ไม่ให้ใช้แก๊ส เกลือสมุทรเป็นเม็ดเล็กๆ ซึ่งเกลือมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี หม้อหุงต้ม เป็นหม้อดินมีลายเซาะร่องใบเล็กๆ มีฝาปิด ไม่มีหู จำนวน 2 ใบ ผ้าขาวสีเหลือง 1 ผืน สมุนไพรสำหรับทบทวนเกลือ ได้แก่ ไพล แก้วบดเมื่อย ว่านนางคำ มีสีเหลืองคล้ายขมิ้นอ้อย การบูร ใบพลับพลึง นอกจากนี้ ยังมีสมุนไพรตัวอื่นซึ่งเอามาใช้ได้ เช่น ว่านขมิ้นดลูก ว่านสากเหล็ก ว่านร้อนทอง ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน กายาน พิมเสน ส่วนใบไม้ใช้แทนใบพลับพลึง ก็อาจใช้ใบข่า ใบละหุ่ง หรือใบยอก็ได้ การทบทวนเกลือ สามารถทำได้โดยนำหม้อเกลือมาทับบริเวณเหนือสะดือเล็กน้อย ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการแข็งเกร็งหน้าท้อง ต้องมีการใช้สมุนไพรและวิธีทบทวนเกลือ ภายในหม้อเกลือจะใส่เกลือเม็ดใหญ่ แล้วนำหม้อเกลือไปอังไฟที่เตาไฟให้เม็ดเกลือแตก เหตุที่ใช้เกลือเพราะเกลือเป็นตัวนำพาความร้อนได้ดี นำว่านขมิ้นดลูกและว่านนางคำ ซึ่งมีสรรพคุณช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น มาหั่นและวางไว้บนผ้าขนหนูที่พาดไว้กับหน้าท้อง นำไปพลับพลึงวางทับแล้วจึงนำหม้อเกลืออุ่นๆ มาวางบนใบพลับพลึง ซึ่งจะช่วยรักษาแผล ช่วยลดไขมันหน้าท้อง การทบทวนเกลือ เป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่ง ของการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด บุตรขณะอยู่ไฟ หมายถึง การนำเกลือสมุทรมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้ว นำไปทับ หรือนาบบริเวณหน้าท้องและอวัยวะต่างๆ ให้กับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก การทบทวนเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรทำในตอนเช้า อุปกรณ์สำหรับการทบทวนเกลือประกอบด้วย หม้อหุงต้ม ฝาด้ายดิบขาว ใบพลับพลึง เกลือเม็ด สมุนไพรไทย เตาไฟ เป็นภูมิปัญญาของคนไทย แต่โบราณ โดยจะใช้ความร้อนที่ถูส่งผ่านทางเม็ดเกลือช่วยเพิ่มอุณหภูมิบริเวณที่ถูกทับ ซึ่งความร้อนที่ทับบนหน้าท้องนั้นมีผลทำให้การเผาผลาญภายในเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อการทำงานของร่างกาย สามารถขับของเสียออกจากร่างกาย จะช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลสะดวก ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว โดยความร้อนจะช่วยเผาผลาญไขมันที่หน้าท้อง ช่วยให้น้ำหน้าท้องยุบ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต มารดาที่มีการคลอดแบบปกติ สามารถทบทวนเกลือได้ใน



วันที่ 7 หลังจากคลอด ส่วนมารดาที่คลอดด้วยวิธีการผ่าท้องคลอด สามารถทั้บหม้อเกลือได้เมื่อครบกำหนด 1 เดือน เนื่องจากต้องรอให้แผลผ่าตัดแห้งเสียก่อน โดยสามารถทั้บหม้อเกลือได้วันละ 1 ครั้ง เป็นเวลานาน 1 สัปดาห์ ถึง 2 เดือน ช่วงหลังคลอดก็ได้รับการดูแลให้ทั้บหม้อเกลือโดยมีหมอสถาบันอามัยตำบลมาตุแล พาแม่ (มารดาของมารดาหลังคลอด) ทำให้ทุกวัน ได้รับการทั้บหม้อเกลืออยู่ราว 7 วัน ขณะที่ได้รับการนวดหรือทั้บหม้อเกลือ รู้สึกได้เลยว่าความร้อนได้แผ่ไปทั่วร่างกาย โดยเฉพาะในท้อง มดลูกจะแข็งรู้สึกปวดท้องน้อยแล้วน้ำคาวปลา ก็จะไหลออกมาเรื่อยๆ สีของน้ำคาวปลาจะมีสีเลือดจางลงทุกวันที่ได้รับการนวดหม้อเกลือ แล้วก็แห้งไป อาการปวดท้องก็หายไป รู้สึกกล้ามเนื้อหน้าท้องที่หนาตัวก็กระชับลดลงไปมากเลย น้ำนมก็มามาก ไหลตลอดลูกได้ดูดนมแม่ได้ตลอด อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทั้บหม้อเกลือได้แก่ หม้อตะนนจำนวน 2 ใบ ผ้าดิบจำนวน เตาถ่านหรือเตาไฟฟ้าจำนวนเกลือเม็ดใส่ให้เต็มหม้อ ไพลและว่านนางคำหั่นละเอียด 2 กำมือ ใบพลับพลึง 3-4 ใบ พิมเสนและการบูร 1 กำมือ การทั้บหม้อเกลือมีขั้นตอนดังนี้ คือ ขั้นตอนที่หนึ่ง เตรียมหม้อเกลือจำนวน 2 หม้อ ให้ความร้อนจนกระทั่งได้ยินเสียงเกลือแตก จากนั้นนำมาห่อด้วยผ้าดิบโดยรองสมุนไพรไว้ด้านล่าง ขั้นตอนที่สอง ให้มารดาหลังคลอดอยู่ในท่านอนคว่ำ แล้วทั้บหม้อเกลือบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลังตามลำดับ ขั้นตอนที่สาม ให้มารดาหลังคลอดเปลี่ยนเป็นท่านอนหงาย แล้วทั้บหม้อเกลือบริเวณต้นขาด้านหน้าและด้านข้างซึ่งเป็นแนวเดียวกับตะเข็บกางเกง ขั้นตอนที่สี่ เมื่อความร้อนจากหม้อเกลือคลายตัวลง จึงนำมานวดที่บริเวณท้อง โดยต้องทำการนวดท้องเพื่อเป็นการกระตุ้นอวัยวะในช่องท้องให้พร้อมสำหรับรับน้ำนมและความร้อนจากหม้อเกลือเสียก่อน จากนั้นให้กดแช่ไว้หนึ่งๆ ที่ตำแหน่งของมดลูกนาน 30 วินาที แล้วคลาออกเป็นระยะๆ บริเวณที่ผู้ทำการทั้บหม้อเกลือจะต้องระวัง ได้แก่ ปุ่มกระดูกต่างๆ เช่น ลิ้นปี่ ชายโครง กระดูกเชิงกราน กระดูกสะโพก หัวเหน่า กระดูกสันหลัง เป็นต้น เพราะอาจเกิดการชำระบมได้ง่าย ห้ามทั้บหม้อเกลือในสตรีมีครรภ์ หรือในกรณีที่มีการปวดท้องรุนแรง มีไข้ กรณีที่สงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรือมีการอักเสบ หลังจากทั้บหม้อเกลือเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที เพราะอาจทำให้มีอาการหน้ามืดได้ (ศิริมิ่งเมือง ภูเขาตา. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 79 สมุนไพรที่หม้อพื้นบ้าน บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่
ใช้ในการทั้บหม้อเกลือในปี พ.ศ. 2556



การทาบหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือเป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ หมายถึง การนำเกลือมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้วนำไปทาบ หรือนาบบริเวณหน้าท้องให้กับหญิงหลังคลอด ในรายที่คลอดปกติสามารถทำการทาบหม้อเกลือได้ภายหลังคลอดแล้ว 7 วัน กรณีที่ทำการทาบหม้อเกลือหลังคลอด 7 วัน ในรายที่ผิวดูคลอดสามารถทำได้หลังคลอดแล้ว 1 เดือน ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ท้องยุบได้เร็ว ความ ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็ว มีสุขภาพแข็งแรงขึ้นสามารถทำงานได้เร็ว ก่อนนำหม้อเกลือไปทาบ หรือนาบท้องต้องทดสอบความร้อนก่อนทุกครั้ง ไม่ให้ร้อนเกินไป ใช้ระยะเวลาในการทาบหม้อเกลือนาน 5 - 7 วัน ติดต่อกัน จะทำตอนเช้า แต่อย่างไรก็ตามคนโบราณก็บอกว่าห้ามทำในคนที่มิใช่ หลังรับประทานอาหารใหม่ๆ และมารดาหลังคลอดที่ร่างกายอ่อนเพลียมากๆ (กาญจนา อริยภักดี. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือมีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ในกรณีมดลูกยังไม่คลอด ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ควรทำในกรณีที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทาบหม้อเกลือ ไม่ควรมีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป 3) หลังจากทำเสร็จใหม่ๆ ควรนอนพักผ่อนสักชั่วโมงหนึ่ง ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรงหรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปมกระดูกต่างๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปมกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจอักเสบหรือพองได้สำหรับสตรีที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือน ก่อนจึงจะเริ่มนาบ หรือทาบหม้อเกลือที่ท้องน้อย เบา ๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

1.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

มารดาหลังคลอดมักประสบปัญหาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายจากการอุ้มท้องมานาน และจากการเบ่งคลอด มีอาการคัดตึงเต้านม ส่งผลทำให้น้ำนมไม่ไหลทำให้ลูกไม่ยอมดูดนม ส่งผลสภาพจิตใจของมารดา มีความกังวลใจ การเลี้ยงดูบุตร เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาทั้งด้านร่างกายและ จิตใจให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว มารดาหลังคลอดมักประสบปัญหาดังนี้ มีอาการคัดตึงเต้านม น้ำนมไม่ไหลส่งผลให้ลูกไม่ยอมดูดนม มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายจากการเบ่งคลอด ปวด แผลฝีเย็บ การเปลี่ยนทางด้านจิตใจเพื่อลดอาการคัดตึงเต้านม กระตุ้นการหลั่งน้ำนม ลดอาการปวดเมื่อยในมารดาหลังคลอด ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด การนวดคลายเส้นและผ่อนคลายจะเน้นนวดบริเวณต้นขาและหน้าขา



เพื่อช่วยลดอาการปวดขา และปวดทั้งตัวเพื่อปรับธาตุ เลือดลมเดินสะดวก และกระตุ้นต่อมน้ำนมให้ทำงาน การนวดเข้าตะเกียบ เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้านเพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกไม่ให้ผายออกมากเกินไป การนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้ที่ชำนาญ เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน จะนวดตอนนวดน้ำมัน และตอนนึ่งหม้อเกลือ การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพกเป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้ที่เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนึ่งหม้อเกลือ (ดวงเดือน หงษ์สา. 2556 : สัมภาษณ์) การดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยวิถีไทยอีสาน เป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังจากคลอดบุตร เป็นการปฏิบัติสืบทอดกันเป็นวัฒนธรรมมายาวนานที่เรียกว่าการนวดการประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ รวมทั้งการใช้ยาสมุนไพร การนวดตัวสำหรับมารดาหลังคลอด เป็นการนวดให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้สบายตัว คลายอาการปวดตามตัวและอารมณ์ดีและทำให้กล้ามเนื้อหลัง ท้อง ต้นขาที่เกร็งตัวตั้งแต่อุ้มท้องลูกจนคลอดลูก ได้มีโอกาสคลายตัว และระบบไหลเวียนทั่วร่างกายทำงานได้ดีขึ้น การนวดจะช่วยลดอาการของเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวารอาการบวมตามตัว อาการปวดหลังหรือปวดเอว สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม ยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่าสุขภาพหญิงหลังคลอดดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง คนไทยในสมัยโบราณฉลาดคิดหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้กลับสู่สภาพเดิม สามารถดูแลตัวเองและลูกน้อยได้อย่างมีความสุขภูมิปัญญาที่ดีๆ นี้ก็ได้มีการสืบสานใช้ต่อกันมา (ผ่องศรี เวียงวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรมารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดคลายกล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว ยาชุดสมุนไพรประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดงและกำลังเสือโคร่ง สูตรเด็ด ของคนสมัยโบราณโดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอด (แม่ลูกอ่อน) กินเพื่อเรียกน้ำนมจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจ ที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอด การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้บำบัด

2. หมู่ที่ 2 ชุมชนบ้านเมืองเพ็ญ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

2.1 สภาพปัจจุบัน

2.1.1 การอยู่ไฟ

แม้ในยามปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะเดิมได้เอง แต่ทั้งนี้ก็ยังไม่ใช่เพียงพอสำหรับคุณแม่ที่เหน็ดเหนื่อยจากการเสียเลือด เสียน้ำ เสียพลังงานในช่วงคลอดไปเป็นจำนวนมาก ดังนั้นการอยู่ไฟ จึงเป็นภูมิปัญญาไทยที่น่าสนใจอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับคุณแม่ยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพ หากต้องการเป็นคุณแม่อย่างสาวก็สามารถใช้การอยู่ไฟเป็นตัวเรียกความงดงามสมัยให้วนกลับมาในอดีต หากพูดถึงการดูแลคุณแม่หลังคลอด พบว่ามีด้วยกันหลายวิธี แต่สิ่งที่จะขาดเสียไม่ได้ นั่นคือ “การอยู่ไฟ” ซึ่งคนโบราณเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่



จะหมายถึงการที่หญิงหลังคลอดนอนบนกระดานแผ่นเดียวหรือบางพื้นที่ใช้แคร่ไม้ไผ่ มีไฟก่อไว้ข้างล่างพอร้อน เป็นระยะเวลา 7-14 วัน บางรายจะอยู่เพียง 3 วัน หรือ 1 เดือน หรือ 44 วัน การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณดั้งเดิม หญิงหลังคลอดในแต่ละภูมิภาคจะอยู่ไฟทุกคน อุปกรณ์ของการอยู่ไฟ ได้แก่ แคร่สำหรับการนอน (กระดานไฟ) ซึ่งนิยมกระดานแผ่นเดียว โดยมีเหตุผลให้หญิงหลังคลอดนอนนิ่งๆ เพื่อให้แผลฝีเย็บที่มีการฉีกขาดขณะคลอดหายสนิทเร็วขึ้น หรือในบางพื้นที่ใช้แคร่ไม้ไผ่เพื่อให้เกิดการถ่ายเทความร้อน และเหงื่อเกิดจากความร้อนได้ดี พื้นสำหรับเติมเชื้อเพลิงเลือกพื้นที่ใช้ก่อไฟแล้วไม่ประทุเป็นสะเก็ด แคร่สำหรับก่อไฟ เพื่อไม่ให้ไฟติดพื้นอาจเกิดเพลิงไหม้บ้านได้ แคร่ก่อไฟอาจจะเป็นกะบะทราย หรือทำแคร่ด้วยต้นกล้วยเป็นฐานรอง อ่างน้ำพร้อมกระบวยสำหรับตักน้ำพรมไม่ให้ไฟร้อนเกินไป เตาที่ใช้ติดไฟ อาจจะใช้เตาถ่าน หรือกะละมังสังกะสีเจาะรูท้ายกะละมังก็ได้ (ผ่องศรี เวียงวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 80 มารดาหลังคลอด ผู้ดูแลและ อสม. บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

สรุปสภาพปัจจุบันของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน ปัจจุบัน มารดาหลังคลอดจะไม่ได้อยู่ไฟ ด้วยเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้เสียเวลาหลายวัน จึงแก้ปัญหาโดยการอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพรร) แทนการอยู่กรรมร้อน การอยู่ไฟร้อนจะดีมีประโยชน์มาก สุขภาพแข็งแรง กล้ามเนื้อท้องกระชับ หากมีเวลาเพียงพอมารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณ อย่างน้อย 3 - 5 วัน เพื่อเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นการอยู่ไฟ อาจเป็นเพราะไม่มีผู้รู้คอยให้คำแนะนำ เนื่องจากไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล ไม่มีเวลา และต้องทำงานนอกบ้าน บางคนไปทำงานที่กรุงเทพฯ กลับมาคลอดลูกแล้วก็รีบกลับไปทำงานไม่สะดวกในการอยู่ไฟ พ่อ แม่ จะให้ดื่มยาสมุนไพรร ออกกำลังกายแทนการอยู่ไฟ



2.1.2 การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือเป็นการประคบหญิงหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือเหนงใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และ ขา ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือน ก่อนจึงจะสามารถทักหม้อเกลือได้ ในการทักหม้อเกลือของคุณแม่หลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7-8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3-5 วัน โดยทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ที่ได้จากการทักหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อย แก้อาการเคล็ดขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการทักหม้อเกลือ คือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด หรือผ่าตัดทำหมันหลังคลอด ห้ามทำการ ทักหม้อเกลือ หรือถ้าจะทำควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทำการทักหม้อเกลือ ทักหม้อเกลือ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีมารดาหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดบุตรทั้งนั้น การทักหม้อเกลือหรือการนวดหม้อเกลือ เป็นการดูแลคุณแม่หลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง วิธีการทักหม้อเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรามาแต่โบราณมีมาดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง ลูกตัวเองตอนคลอดหลานทั้ง 3 คน หมอตำแยที่ทำคลอดลูกให้ก็ทักหม้อเกลือให้ยาย ตอนลูกยายคลอดหลาน 3 คน ยายก็ให้หมอตำแยทำให้และยายก็ช่วยทำด้วย เป็นวิธีการที่ทำให้มารดาหลังคลอดลูกฟื้นตัวและลดอาการปวดได้ดีมาก ยายว่ามารดาที่ไม่อยู่ไฟและไม่ทำตามขั้นตอนของการอยู่ไฟไม่แข็งแรง และอาจถึงขั้นเจ็บป่วย ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือได้แก่ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และ ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกการทักหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือได้แก่ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และ ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกการทักหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรทำในตอนเช้า (ดวงฤดี ศรีนา. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 81 เจ้าหน้าที่สถานอนามัยและ อสม. บ้านเมืองเพีย ทับหม้อเกลือมารดา หลังคลอด

สรุปสภาพปัจจุบันการทับหม้อเกลือ

การทับหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก โดยมีท่าที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมายและข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทับหม้อเกลือเองเพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีมารดาที่ต้องผ่าหน้าท้อง คลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อนจึงจะสามารถทับหม้อเกลือได้ การทับหม้อเกลือมีข้อห้ามทำคือ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส รับประทานอาหารมาใหม่ ๆ

2.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดแผนไทยหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อบำบัดอาการปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา บ่า เอว หลัง ศรีษะ กระเบนเหน็บ ช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ และยังทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น การนวดหลังคลอดจะมีท่าหนึ่งที่เรียกว่า “การนวดเข้าตะเกียบ” เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีการขัดสะโพกและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ได้เอง แต่ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น แต่ต้องเป็นผู้ชำนาญที่สามารถทำให้กับแม่หลังคลอดได้ เพราะถ้าไม่มีความชำนาญ อาจทำให้เกิดการอักเสบของข้อต่อ การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ เป็นการนวดเท้า เพื่อกระตุ้นจุดประสาทที่เท้า ที่เชื่อมโยงไปยังอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เพื่อปรับการทำงานของอวัยวะนั้นๆ ให้กลับสู่สภาพสมดุลตามปกติ การนวดกดจุดฝ่าเท้า จึงเป็นการช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตไปยังอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายดีขึ้น ส่งผลให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากเซลล์ และปรับสภาวะสมดุลในร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นโดยรวม การให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดโดยการนวด ประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี และยังสามารถส่งผลดีต่อผู้มารับบริการมากมาย เป็นการส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ



สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำมันเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อยอย่างมีความสุข และยังเป็น การส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามี ญาติผู้ดูแลมารดา หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ ในหมู่บ้าน และหมอสถานอนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชน แบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน เป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีตเป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ อนามัยของหญิงหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีดังเดิมโดยเร็วที่สุด มีวัตถุประสงค์เพื่อการฟื้นฟูสภาพ ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อหลังการคลอดบุตร ขับน้ำคาวปลา ให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรื้อน ไฟ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ทำให้น้ำมันไหลสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ให้ดี ทำให้ไม่มี อาการหนาวสั่น นอกจากนั้นยังช่วยลดอาการปวด ตึง แขน ขา บ่า เอว กระเบนเหน็บ และ ยังช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย



ภาพประกอบ 82 อสม. กกับการนวดตัวมารดาหลังคลอด บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่

สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอด ระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้าง ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมาขับถ่ายออกไปพอกที่ไต้เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอา สารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดหด รีดสีดวง ทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ทั้งนี้ วิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้ เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกายและเต้านม (ในกรณีที่คัดนม) โดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป เมื่อลูกประคบอุ่นจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณ



ที่ต้องการประคบนาน ๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด ควรอย่างยิ่งที่คนไทยจะรักษา และสืบทอดเอาไว้ อย่าให้สูญหายไปจากสังคมไทย

2.2 สภาพปัญหา

2.2.1 การอยู่ไฟ

มารดาหลังคลอดเคยได้ยินเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดกันมา โดยเฉพาะที่อยู่ตามชนบทจะเคยได้รับการอยู่ไฟหลังคลอดจากคนโบราณ ที่ถือยึดปฏิบัติกันว่าถ้าคลอดลูกแล้วจะต้องอยู่ไฟกันเกือบทุกคน ไม่เช่นนั้นพอคลอดลูกแล้วจะฟื้นตัวช้า อยู่ไฟแล้วจะช่วยขับน้ำคาวปลาที่คั่งค้างของคุณแม่ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยในเรื่องการขับไขมันส่วนเกินทำให้สัดส่วนของมารดากลับมาเข้าที่เข้าทางได้เร็วขึ้น การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณที่ยึดปฏิบัติกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ซึ่งคุณแม่หลังคลอดควรที่จะได้รับการอยู่ไฟทุกคน เพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของคุณแม่หลังคลอดที่เสื่อมสมรรถภาพหรือร่างกายบกร่องไปในช่วงที่ตั้งครรภ์ให้กลับคืนความแข็งแรงมาเหมือนเดิม ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานมากขึ้น รวมถึงการสูญเสียน้ำ เกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายไป ซึ่งการอยู่ไฟและการทำตามขั้นตอนของการอยู่ไฟที่ถูกต้องก็จะสามารถช่วยให้ทดแทนในสิ่งที่คุณแม่หลังคลอดสูญเสียไปนั้น ค่อยๆ กลับมามีสมดุลทางร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้การอยู่ไฟยังช่วยให้คุณแม่หลังคลอดได้พักผ่อนเต็มที่ และร่างกายได้รับความอบอุ่น ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ความร้อนจากการอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยให้คุณแม่หลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยให้แผลฝีเย็บแห้ง หายเร็วยิ่งขึ้น และมีน้ำนมเลี้ยงลูกน้อยได้นานๆ ในปัจจุบันนิยมใช้บริการอยู่ไฟจากสถานีนามัย โรงพยาบาล หรือศูนย์ บริการแพทย์แผนไทย จึงมีปัจจัยเรื่องเวลาและค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ส่วนใหญ่อาจอยู่ไฟได้ไม่ถึงเดือน ซึ่งระยะเวลาในการอยู่ไฟขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 7 วัน ก็จะทำให้ได้ผลดี โดยตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟต้องให้ได้รับการดูแลครบทุกอย่างจะเป็นการดีมาก การอยู่ไฟ เป็นวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีมานานปัจจุบันนี้คุณแม่จำนวนมากไม่ยอมที่อยู่ไฟเพื่อสุขภาพ ปัจจุบันการอยู่ไฟค่อนข้างมีความแตกต่างไปจากสมัยก่อน โดยเฉพาะในเรื่องของกระบวนการ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิม ก็คือแนวคิด เหตุผลและความต้องการในการอยู่ไฟ นั่นก็คือ เพื่อดูแลสุขภาพของคุณแม่หลังคลอด ทั้งการรักษา ป้องกัน ฟื้นฟู และส่งเสริมสุขภาพ แถมยังได้ประโยชน์ในเรื่องความงามอีกด้วย เพราะช่วงตั้งครรภ์ทุกส่วนในร่างกายของคุณแม่จะขยาย การอยู่ไฟจะช่วยให้ส่วนต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่ ช่วยขับของเสียที่คั่งค้างภายในร่างกายหลังคลอด ช่วยรักษาแผลฝีเย็บ ป้องกันการติดเชื้อ และช่วยปรับระดับความร้อน ความเย็น ในร่างกาย ให้อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งในระยะยาวจะช่วยในเรื่องของอาการหนาวสั่นโดยมีทราบสาเหตุ ส่วนเรื่องจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ในสมัยก่อนอยู่กันเป็นเดือนเลย เพราะถือเป็นช่วงที่ต้องดูแลคุณแม่หลังคลอดอย่างเข้มข้น เนื่องจากสภาพร่างกายได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นเวลานาน ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งครบคลอดบุตร และยาวนานมาจนอยู่ในระยะหลังคลอดบุตร (กำไลทอง สิมหลวง. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

ปัญหาด้วยความเจริญทางการแพทย์ และความทันสมัยของสังคม มารดาหลังคลอดลูกส่วนมากจะไม่ได้อยู่ไฟ ด้วยความที่ไม่ค่อยมีเวลามากนักเพราะต้องออกไปทำงาน เลยเปลี่ยนเป็นการอยู่กระโจม ตีหมยาต้มสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ สมัยก่อนย้อนหลังไปประมาณ



15 - 20 ปี ยังนิยมการอยู่ไฟหลังคลอดลูกเพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว ถ้าตามสมัยโบราณแล้วหญิงหลังคลอดควรจะอยู่ไฟให้ได้น้อย 7 - 14 วัน สุขภาพร่างกายจะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยไข้ ถ้าทำได้จะมีความสุขที่ดีมากเพราะการอยู่ไฟเป็นเรื่องสำคัญ มากของหญิงหลังคลอด เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะไม่แนะนำชาวบ้านเรื่องการอยู่ไฟ เพราะบางคนผ่าคลอดกลัวว่าไหมเย็บแผลจะละลาย เลยแนะนำเฉพาะเรื่องอาหารการกินให้ถูกหลักอนามัยออกกำลังกายตามคำแนะนำจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วได้เช่นกันโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟ โดยความเชื่ออยากให้การคลอดหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน และเป็นผลดีของมารดาหลังคลอดเอง



ภาพประกอบ 83 ผู้สูงวัยดูแลผู้ป่วยหลังคลอด บ้านเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

2.2.2 การทาบหม้อเกลือ

ทาบหม้อเกลือ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มารดาหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดบุตรทั้งนั้น การทาบหม้อเกลือหรือการนาบหม้อเกลือ เป็นการดูแลคุณแม่หลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง วิธีการทาบหม้อเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิดห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ การนาบหรือทาบหม้อเกลือ ทำโดยการนำเกลือใส่ในหม้อดินขนาดเล็ก ปิดฝาแล้วนำไปตั้งเตาให้ความร้อนปานกลางประมาณ 1-2 ชั่วโมง จากนั้นนำไปวางบนใบพลับพลึงซึ่งวางบนผ้าผืนใหญ่อีกที แล้วรวบชายผ้ามัดเป็นกระจุก เพื่อสะดวกในการถือตอนนำไปนาบ หรือทาบส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ สะโพก ก้น บั้นเอว หลังส่วนบน หน้าขา ต้นขาด้านใน ซึ่งก่อนนาบต้องวางทิ้งไว้ให้หม้อเกลือคลายความร้อนก่อน จะให้ดีต้องมีผ้ารองบริเวณที่จะนาบอีกชั้นหนึ่งด้วยผู้ที่ทาบหม้อเกลือให้มารดาหลังคลอดต้องมีความรู้ ความเข้าใจและความสามารถในการทำเป็นอย่างดี ไม่งั้นนั้นจะเกิดผลกระทบที่ไม่ดีได้ (บุญน้อม สีใส. 2556 : สัมภาษณ์)



จะเห็นได้ว่า ช่วงหลังคลอด ถือเป็นช่วงที่ต้องพักผ่อนจากการเหน็ดเหนื่อยจากการเสียเลือด และเสียน้ำหลังคลอด ปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้เอง แต่ทั้งนี้เพื่อการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ให้คำแนะนำ ถึงวิธีการดูแลตัวเองให้กับคุณแม่หลังคลอดว่า มารดาควรคำนึงถึงเรื่องอาหารการกิน เป็นสำคัญ ควรเน้นผัก และผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ ดื่มน้ำอุ่น ไม่ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศเย็น การอาบน้ำเกลือ หมายถึง การนำเกลือสมุทรใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่างๆ ของหญิงหลังคลอด การอาบน้ำเกลือเริ่มจากนำสมุนไพร ได้แก่ ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ไม่ต้องปอกเปลือกหั่นและตำให้พอแหลก เคล้าด้วยน้ำทั้ง 3 ผสมกับการบูร วางลงบนผ้าที่จะใช้ห่อ นำใบพลับพลึงกรีดเอาเส้นกลางใบออก วางขวางสลับกันเป็นลักษณะสี่เหลี่ยม วางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ นำหม้อที่นึ่งหรือหม้อดินขนาดเล็กใส่เกลือเม็ด ตั้งไฟจนเม็ดเกลือแตกใช้เวลาประมาณ 15 นาที ยกหม้อเกลือวางลงบนใบพลับพลึงและสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ แล้วนำมาทับบริเวณท้อง หลัง ไหล่ สะโพก ต้นขา และขา ข้อควรระวังในการอาบน้ำเกลือ ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนอาบน้ำเกลือ ห้ามทำกรณีที่มีมดลูกยังลอยตัว หลังผ่าตัดใหม่ ๆ ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอื่นๆ (บัวรัมย์ อัมเื่อน. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป สภาพปัญหาการอาบน้ำเกลือ

การอาบน้ำเกลือมีขั้นตอนหลายขั้นตอนตั้งแต่การเตรียมอุปกรณ์ มีมากมาย มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง ผู้ที่ทำการอาบน้ำเกลือให้มารดาหลังคลอดต้องมีความรู้ความสามารถจริงๆ และในการทำมีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ มีข้อควรระวังคือ ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนอาบน้ำเกลือ ห้ามทำกรณีที่มีมดลูกยังลอยตัว หลังผ่าตัดใหม่ ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตามเชื่อของการอาบน้ำเกลือในมารดาหลังคลอด ยังมีความสำคัญและยังยึดเป็นแนวปฏิบัติ เนื่องจากมีผลทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ทั้งตัวยาสมุนไพรจะช่วยทำให้ผิวหนังดีขึ้น มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้น้ำนมมารดามีมาาก

2.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีตเป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของหญิงหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีตั้งแต่เดิมโดยเร็วที่สุด เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อหลังการคลอดบุตร ขับน้ำคาวปลา ให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟมดลูก เข้าอู่เร็ว ร่างกายกลับมาแข็งแรงทำงานได้เร็ว เป็นที่รู้กันว่าร่างกายของมารดาหลังการคลอดบุตร จะมีความอ่อนแอ จากการรับน้ำหนักลูกตั้งแต่ตั้งท้องน้ำหนักตัวมาก ผืนหนังท้องย่นหนามาก กระดูกข้อต่อจึงกรามยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบดำ ยังคงอยู่มากน้อยต่างกันไป ถ้ามารดาหลังคลอดได้รับการดูแลด้วยการนวดตัวสมุนไพร ก็จะช่วยให้อาการที่เป็นปัญหาเหล่านี้หายไปและการนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ยาวนาน 9-10 เดือน ทำให้ระบบเลือดลมดีขึ้น นอกจากนี้การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดเข้าตะเกียบ



หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริงๆ การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัยทวดปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อแม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการทาบหม้อเกลือ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ บ่าไหล่ การนวดกดจุดแนวกำเนิด เป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบน ให้มีการขยายตัวของระบบท่อเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว หญิงหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น มารดาดังครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานาน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้น ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลังบางคนมีอาการท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม คนไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยใช้ภูมิปัญญาดูแลมารดาหลังคลอดและได้สืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานาน คือ การอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การนวดตัวด้วยสมุนไพรสำหรับหลังมารดาคลอดบุตร สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาภาวะการเจ็บป่วยในมารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี เพราะหลังจากมารดาคลอดลูกแล้วจะทำให้ร่างกายเคล็ดอ่อนล้าและปวดเมื่อยมาก การนวดในมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรงนัก และจะไม่มี การดัดดึงใดๆ เลือกใช้ท่าที่ต้องนวดเบาๆ ไม่ทำให้เกิดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ และผู้ที่สามารถนวดให้มารดาหลังคลอดได้ ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการนวดมาเป็นอย่างดี และบริเวณหน้าท้องต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน นวดคลึงมดลูกเบาๆ ช่วยให้มดลูกแข็งตัว ขับน้ำคาวปลาหลุดตัวเข้าอุ้งรี้ว มารดาหลังคลอดจะไม่ตกลือดหลังคลอดได้ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้สร้างน้ำนมมารดาด้วย การนวดหลังคลอดเป็นการที่นำเอาความรู้ความฉลาดของคนสมัยเก่ามาใช้ ดูแลมารดาหลังคลอดในขณะอยู่ไฟ บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดมาให้ผู้ที่สามารถทำได้ก็ต้องมีความรู้จริงๆ ในหมู่บ้านจะมีหมอด้ายและหมอพื้นบ้านเป็นคนทำให้ การนวดหลังคลอดจะมีท่านวดที่เรียกว่าการนวดเข้าตะเกียบ เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีการขัดสะโพกและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกราน ในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ตัวเอง แต่ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ไ้เร็วขึ้น ต้องมีความชำนาญในการนวดที่สามารถทำให้กับมารดาหลังคลอดได้ เพราะถ้าไม่มีความชำนาญอาจทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การนวดสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรง เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้อง เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน เป็นการนวดคลึงมดลูกที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้นการนวดตัวในมารดาหลังคลอดจึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการประคบสมุนไพรด้วย มารดาหลังคลอดผู้ถูกนวดจะจัดให้ดื่มน้ำสมุนไพรอุ่นให้มากๆ เพื่อขับถ่ายของเสียที่ปนอยู่ในกระแสโลหิตออกไป (มี เทือกเพี้ย. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุปสภาพปัญหาการนัดตัวด้วยสมุนไพร

การนัดตัวด้วยสมุนไพรหญิงหลังคลอดในปัจจุบัน จะมองว่าการนัดคลายกล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าเร็ว ยาชุดสมุนไพรประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง ปัจจุบันการนัดตัวสูตรโบราณได้รับการพัฒนาเป็นลักษณะเป็นสปา ทำให้มีราคาค่าใช้จ่ายสูงมาก มารดาหลังคลอดบุตรที่อยู่ในชนบทต้องดำเนินการตามวิธีโบราณเช่นเดิมจะทำให้ค่าใช้จ่ายลดน้อยลงได้

3. หมู่ที่ 8 ชุมชนบ้านเมืองเพ็ญ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

3.1 สภาพปัจจุบัน

3.1.1 การอยู่ไฟ

ภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยโบราณ ที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้แม่หลังการคลอดบุตรแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ เพื่อให้มดลูกกลับเข้าเร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมาก จะใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7-30 วัน เป็นการรักษาความสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าเร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วย หลังคลอดบุตร สภาพคุณแม่ส่วนใหญ่ที่ผ่านการอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน และผ่านการคลอด ทุกคนจะมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ อีกทั้งภาวะจิตใจก็ยังไม่คงที่ คุณแม่หลังคลอดบุตรที่ไม่ได้รับการ อยู่ไฟ จะเกิดอาการที่โบราณเรียกว่า "สะบัดร้อน สะบัดหนาว" คือจะเกิดอาการหนาวสั่นได้ง่าย ถึงบางครั้งแม้อยู่ในอากาศเย็นก็กลับรู้สึกร้อนเหงื่อท่วมร่างกาย ที่สำคัญคือ อาการเหล่านั้นมักจะคงอยู่ไปตลอด ปัจจุบันนี้ตามชนบทบ้านเรายังมีการอยู่ไฟอยู่ แต่สำหรับคนที่ไปคลอดกับแพทย์แผนปัจจุบันแพทย์ช่วยทำคลอดแล้ว ฉีดยาให้และเย็บแผลให้เรียบร้อย บางคนก็ไม่อยู่ไฟก็พบว่าน้ำนมมาไม่มาก ไม่พอเลี้ยงลูก เมื่อคลอดบุตรแล้วกลับมาอยู่บ้าน มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลให้ได้มีการอยู่ไฟแบบโบราณ มารดาก็จะได้รับการฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นเร็ว รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อหลังคลอดเช่น อ่อนเพลีย ซีดจาง ไม่มีน้ำนมเลี้ยงลูก แผลบวม หน้าท้องไม่ยุบ ปวดเคล็ดตามตัว และน้ำคาวปลาออกมากและยังสีไม่จาง คุณยายหมอตำแยขอแนะนำตามคำโบราณว่า ปกติมารดาหลังคลอดจะได้รับการอยู่ไฟนานประมาณ 7-30 วัน ถ้าแม่ที่คลอดลูกคนแรกให้อยู่ไฟ 3 สัปดาห์ หรือ 21 วัน ส่วนลูกคนรองลงมาอาจอยู่ 2 สัปดาห์ หรือ 14 วัน ถ้าลูกมีชีวิตก็อยู่ครบ ถ้าลูกเสียชีวิตก็ลดการอยู่ไฟลงเหลือ 7-14 วัน ขณะอยู่ไฟมารดาหลังคลอดจะต้มน้ำร้อนเป็นยาต้มสมุนไพรมาให้ดื่ม 3 เวลา เช้า เที่ยง เย็น จะทำให้มดลูกเข้าเร็วและแข็งแรง แล้วให้อาบน้ำต้มสมุนไพรขณะอยู่ไฟด้วย จะแข็งแรงไม่เจ็บไม่ไข้ หลังการคลอดจะมีการอยู่ไฟ หรือเรียกว่า อยู่กรรม การอยู่ไฟชาวอีสานเชื่อว่าจะทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าเร็ว หลังคลอดอยู่ไฟแบบนอนบนไม้กระดานข้างกองไฟ นอนผิงไฟ บนกระดานไม้แผ่นเดียว ทุกๆ วัน พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดัง ร่วมอยู่ไฟกับคุณแม่ซึ่งจะมีพิธีกรรมตามความเชื่อ ประกอบกับเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตให้กับแม่ลูกอ่อน และญาติพี่น้อง หญิงที่อยู่ไฟจะต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด มีข้อห้ามในการปฏิบัติมากมาย โดยเฉพาะเรื่องอาหาร คนอยู่ไฟถูกห้ามเรื่องอาหารแทบทุกชนิด งดอาหารแสลง เพราะกลัวจะกินอาหารที่เป็นของแสลงเข้าไป การห้ามกินของแสลงเรียกว่า ขะลำ เช่น ห้ามกินนก กินหนู จะเรียกว่า ขะลำนกคะลำหนู ให้กินข้าวกับเกลือ



ที่คนโบราณเชื่อ จะอาบน้ำร้อน ต้มเฉพาะน้ำต้มสมุนไพร ลักษณะการอยู่ไฟ คือจะให้มารดาหลังคลอดนั่งที่สะพาน (ที่นั่งที่ทำขึ้นโดยเฉพาะมีลักษณะคล้ายแคร่) โดยจะมีคิงไฟอยู่ข้างๆ เพื่อให้ความร้อนแก่แม่ลูกอ่อนที่อยู่ไฟ เวลาอยู่ไฟ 21 วัน จะอาบน้ำอุ่น แต่งกายโดยนุ่งผ้าถุงผืนเดียว ใช้ผ้าพันอก หมอพื้นบ้านจะทำพิธีเผาไฟ (พิธีป้องกันพิษไฟ พิษความร้อน) จะทำพิธีกินผีกินปอบไปพร้อมๆ กัน เข้านั่งในเรือนกรรม คือนั่งบนสะพาน ซึ่งบริเวณที่ใช้ในการอยู่ไฟเรียกว่าเรือนกรรม เมื่อครบกำหนด 7- 30 วันจะออกไฟ คือออกจากอยู่ไฟ หมอพื้นบ้านก็จะทำพิธี เสียพิษไฟ คือ การทำพิธีถอนพิษไฟจะตัดหางใบตองกล้วยปิดฝาหม้อกรรม (หม้อที่ต้มน้ำสมุนไพร) แล้วคว่ำหม้อถือว่าหมดกรรม การอยู่กรรมได้สิ้นสุดลงแล้ว พออยู่ไฟตั้งแต่วันที่ 2 เป็นต้นไป ผู้สูงอายุในบ้านก็จะมาดูแลนวดตัวแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และทับทบหม้อเกลือให้น้ำนมมามาก หากพูดถึงวิธีการอยู่ไฟโบราณ มีด้วยกันหลายวิธีที่จะช่วยการดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอด คนโบราณเชื่อว่า หญิงตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูปร่าง น้ำหนัก หรือ หน้าท้องที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นทำให้หลังคลอดมีอาการปวดเมื่อย หรืออึดเสบของกล้ามเนื้อบริเวณ สันหลัง หรือขา ที่เกิดจากการกดทับระหว่างตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น คนโบราณจึงใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน พื้นฟูร่างกายคุณแม่หลังคลอด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นปกติโดยเร็วที่สุด ภรรยาที่บ้านเองมีลูกคนแรกก็อยู่ไฟ มีโอกาสได้อยู่ไฟลูกคนแรก 21 วันแต่คนที่ 2 ไม่ได้อยู่เพราะทำหมัน หมอเย็บไหมที่แผลหน้าท้องไว้กลัวไหมละลายแล้วแผลแยก การอยู่ไฟจะนอนบนแคร่ก่อไฟไว้ด้านข้าง ช่วงอยู่ไฟไม่ให้ใส่เสื้อให้นุ่งผ้าถุงผืนเดียว เอาด้ายฝ้ายสายสิญจน์มาผูกคอ ขาและแขนไว้ป้องกันผีปอบ ผีพราย ผีกระสือมาเอาชีวิต เอาใบหนาดไปเสียบไว้ประตูบ้าน ใบหนาดมีกลิ่นเหม็น ผีได้กลิ่นกลัวไม่กล้าเข้าใกล้ต้องทำพิธีดับพิษไฟ วงด้ายสายสิญจน์ปิดยันต์ 8 ทิศ มีนามพุทราสะไว้รอบหลุมใต้ถุนห้องที่อยู่ไฟ สานแฝงล้อมปากหลุมปากท่อที่ถ่ายอะไรลงไป ป้องกันผีมาทำอันตรายเวลานั่งให้นั่งเหยียดขาเข้าติดกันให้นั่งหนีบไว้เพื่อให้แผลติดกันและหายเร็ว ถ้านั่งถ่างขาแผลแยกง่ายจะไม่ดีไม่หายเร็ว และให้นั่งเกลือหลังอาบน้ำสมุนไพรในวันหลังคลอด เพื่อรักษาแผลฉีกขาดช่องคลอดให้หายเร็วขึ้น (มงคล พรหมดวงดี.

2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน ปัจจุบันมารดาหลังคลอดจะไม่ชอบอยู่ไฟ ด้วยเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวยเสียเวลาหลายวัน จึงมักนิยมการอยู่กรรมเย็น (ทานยาสมุนไพร) แทนการอยู่กรรมร้อน ซึ่งทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นการอยู่ไฟ อาจเป็นเพราะไม่มีผู้รู้คอยให้คำแนะนำ เนื่องจากไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล ไม่มีเวลาและต้องทำงานนอกบ้าน บางคนไปทำงานที่กรุงเทพกลับมามีคลอดลูกแล้วก็รีบกลับไปทำงานไม่สะดวกในการอยู่ไฟ พ่อ แม่จะให้ต้มยาสมุนไพรออกกำลังกายแทนการอยู่ไฟ

3.1.2 การทับทบหม้อเกลือ

เป็นการใช้ความร้อนจากหม้อเกลือผ่านผิวหนังไปที่ละชั้น เพื่อให้มดลูกแห้งและเข้าสู่เร็วยิ่งขึ้น ช่วยในการขับน้ำคาวปลาและในขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ช่วยคลายไขมันส่วนเกินและช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่ อีกทั้งการคลึงหม้อเกลือตามร่างกายยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน เอาหม้อทะนบน้ำไว้ 1 คืน ควรเตรียมไว้อย่างน้อย 3 ใบ เพื่อหม้อแตกผ้าดิบหรือผ้าขาวซักให้สะอาดก่อน เอาสมุนไพรที่เตรียมไว้หั่นเป็นชิ้นเล็ก แล้ว โขลกให้ละเอียดผสม



กับการบูร สำหรับหัวโพลควรปกป้องกันจะได้ไม่คัน เอาเกลือเม็ดใส่หม้อดินให้เต็มทั้ง 2 หม้อ ปิดฝา แล้วเอาไปตั้งบนเตาถ่าน อย่าให้ไฟแรงๆ เอาหม้อตะกั่วแช่น้ำไว้ 1 คืน ควรเตรียมไว้อย่างน้อย 3 ใบ เพื่อหม้อแตก ผ้าดิบหรือผ้าขาวซักให้สะอาดก่อน เอาสมุนไพรที่เตรียมไว้หั่นเป็นชิ้นเล็ก แล้ว โขลกให้ละเอียดผสมกับการบูร สำหรับหัวโพลควรปกป้องกันจะได้ไม่คัน เอาเกลือเม็ดใส่หม้อดินให้เต็มทั้ง 2 หม้อ ปิดฝา แล้วเอาไปตั้งบนเตาถ่าน อย่าให้ไฟแรง เอาผ้าขาวที่เตรียมไว้ผึ่งออก เอาเครื่องยาที่เตรียมไว้แล้วใส่กลางผ้า ใบพลับพลึงตัดแกนกลางออก วางใบพลับพลึงไขว้กากบาท วางทับบนเครื่องยา เอาหม้อเกลือที่ตั้งไฟ ร้อนดีแล้ววางบนใบพลับพลึง แล้วเอาชายผ้าทั้งสี่มุมผูกมัดหม้อ ให้ถိ๊ดได้ เอาไปทับตามตัวบริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอว และหลัง ของมารดาหลังคลอด การทับหม้อเกลือ เป็นวิธีการนวดอย่างหนึ่งของคนสมัยโบราณ เป็นขั้นตอนที่นำเอาหม้อเกลือซึ่งจะบรรจุเกลือไว้ภายใน เผาไฟจนร้อน หลังจากนั้นจะห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาวประคบบนหน้าท้องของคุณแม่หลังคลอด ซึ่งจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดไขมันหน้าท้อง (มยุเรศ สิริมา. 2556 : สัมภาษณ์)

ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด กล่าวว่า ในสมัยโบราณนั้นมีผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือหมอตำแยพื้นบ้าน จะมาคอยดูแลมารดาหลังคลอดให้ปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟหลังคลอดให้ได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ไฟ การอาบน้ำต้มต้มน้ำต้มสมุนไพรขณะอยู่ไฟ การนึ่งเกลือ การทับหม้อเกลือสมุนไพร การกินอาหารดของแสลง การนวดตัวด้วยสมุนไพร สามารถทำได้ทั้งมารดาที่คลอดลูกเองและที่คลอดด้วยการผ่าตัด โดยในการปฏิบัติต่างๆ จะมีผู้รู้เหล่านั้น รวมทั้งสามีและญาติพี่น้องที่อยู่ในครัวเรือนดูแลช่วยเหลือ การทับหม้อเกลือหรือการนวดหม้อเกลือ เป็นกวีวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดแบบพื้นบ้านอย่างหนึ่ง ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง โดยการนำเกลือสมุทรใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำมาผสมสมุนไพร เช่น โพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ใบพลับพลึง เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าห่อ แล้วนำมาประคบตามหน้าท้อง แขน ขา น่อง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อย ๆ ปลดปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง สมุนไพรทำให้สดชื่น มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ การทับหม้อเกลือหลังคลอดลูกนั้น บางสูตรใส่เกลือลงในหม้อตาลที่มีฝาปิด ตั้งไฟเผาจนร้อนจัดให้เกลือในหม้อตาลมีเสียงปะทุจึงยกหม้อเกลือวางบนใบละหุ่งหรือใบพลับพลึง แล้วเอาผ้าห่มหม้อตาลที่รองด้วยใบพลับพลึง นำไปนวดบริเวณหัวเหน่า ทำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้ามืดและบ่ายทำอย่างน้อย 3-4 วัน เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น (ไกรสร ราชบัณฑิต. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป ความเชื่อของการทับหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด ยังมีความสำคัญและยังยึดเป็นแนวปฏิบัติ เนื่องจากมีผลทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงเร็ว อีกทั้งตัวยาสมุนไพรจะช่วยทำให้ผิวพรรณดี มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดไขมันหน้าท้อง และสามารถทำได้หลายวิธี

3.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีตเป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของหญิงหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีตั้งแต่เริ่มโดยเร็วที่สุด เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อหลังการคลอดบุตร ขับน้ำคาวปลา ให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟมดลูก เข้าอู่เร็ว ร่างกายกลับมาแข็งแรงทำงานได้เร็ว เป็นที่รู้กันว่าร่างกายของมารดาหลังการคลอดบุตร จะมีความอ่อนแอ จากการรับน้ำหนักลูกตั้งแต่ตั้งท้องน้ำหนักตัวมาก ผนังหน้าท้องยาน



หนา มาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบดำ ยังคงอยู่มากน้อยต่างกันไป ถ้ามารดาหลังคลอดได้รับการดูแลด้วยการนวดตัวสมุนไพร ก็จะช่วยให้อาการที่เป็นปัญหาเหล่านี้หายไปได้และการนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ยาวนาน 9-10 เดือน ทำให้ระบบเลือดลมดีขึ้น นอกจากนี้การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริงๆ การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัยทวดปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อ-แม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการบำบัดมือเกลื่อ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าและนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ บ่าไหล่ การนวดกดจุดแนวกำเนิด เป็นการนวดเปิดระบบประส่วนบน ให้มีการขยายตัวของระบบท่อเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัวหญิงหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น (มี เทือกเพ็ญ. 2556 : สัมภาษณ์)

มารดาตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานาน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้น ผืนหนังท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลังบางคนมีอาการท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม คนไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยใช้ภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดและได้สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานาน คือ การอยู่ไฟ การบำบัดมือเกลื่อ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การนวดตัวด้วยสมุนไพรสำหรับหลังมารดาคลอดบุตร สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาวาการณเจ็บป่วยในมารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี เพราะหลังจากมารดาคลอดลูกแล้วจะทำให้ร่างกายเคล็ด อ่อนล้าและปวดเมื่อยมาก การนวดในมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรงนัก และจะไม่มีการดัดดึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่ต้องนวดเบาๆ ไม่ทำให้เกิดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ และผู้ที่สามารถนวดให้มารดาหลังคลอดได้ ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการนวดมาเป็นอย่างดี และบริเวณหน้าท้องต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน นวดคลึงมดลูกเบาๆ ช่วยให้มดลูกแข็งตัว ขับน้ำคาวปลา มดลูกหดตัวเข้าอุ้งเร็ว มารดาหลังคลอดจะไม่ตกละเลือดหลังคลอดได้ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้สร้างน้ำนมมารดาด้วย การนวดหลังคลอดเป็นการที่นำเอาความรู้ความฉลาดของคนสมัยเก่า มาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดในขณะที่อยู่ไฟอย่างหนึ่ง ที่บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดมาผู้ที่สามารถทำได้ก็ต้องมีความรู้จริงๆ ในหมู่บ้านจะมีหมอตำแยและหมอพื้นบ้านเป็นคนทำให้การนวดหลังคลอดจะมีท่านวดที่เรียกว่า “การนวดเข้าตะเกียบ” เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีอาการขัดสะโพกและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกราน ในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด



จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ได้เอง แต่ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น ต้องมีความชำนาญในการนวดที่สามารถทำให้กับมารดาหลังคลอดได้ เพราะถ้าไม่มีความชำนาญอาจทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การนวดสำหรับมารดาหลังคลอดบุตรจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรง เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ และระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้อง เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน เป็นการนวดคลึงมดลูกที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้น การนวดตัวในมารดาหลังคลอดจึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการประคบสมุนไพรด้วย สำหรับมารดาหลังคลอดผู้ถูกนวด จะจัดให้ดื่มน้ำสมุนไพรอุ่นให้มาก ๆ เพื่อขับถ่ายของเสียที่ป็นอยู่ในกระแสโลหิตออกไป (อุดม ทุมพา. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป การนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด

ส่วนมากจะนวดพร้อมกับการใช้สมุนไพรด้วย การนวดเพื่อผ่อนคลายจะช่วยให้สบายตัว คลายปวดเมื่อย และอารมณ์ดีขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อหลัง ท้อง ต้นขาที่เกร็งตัวได้มีโอกาส คลายตัวและระบบไหลเวียนทั่วร่างกายทำงานได้ดีขึ้น มีการนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่าการนวดเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะเพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้ เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินควร หลังการนวดแล้วมารดาหลังคลอดที่ถูกนวด ควรดื่มน้ำอุ่นสมุนไพรให้มากๆ เป็นการขับถ่ายของเสียที่ป็นอยู่ในกระแสโลหิตออกไปกับปัสสาวะได้ การนวดจึงเหมาะกับมารดาหลังคลอด

3.2 สภาพปัญหา

3.2.1 การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟ เป็นประเพณีไทยโบราณในสมัยดั้งเดิมมาเชื่อว่า จะให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง และสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย ความร้อนที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย หากมองการเปลี่ยนแปลงร่างกายของหญิงหลังคลอดตามทฤษฎี จะพบว่าในภาวะหลังคลอด ธาตุทั้งสี่ อยู่ในสภาพหย่อนลงทั้งหมดอันเนื่องจากการคลอดซึ่งจะต้องใช้แรงเบ่ง ร่างกายจะเสียน้ำ อ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง ตัวเย็นสูญเสียความร้อน จึงต้องทำการฟื้นฟูบำรุงร่างกายภายหลังคลอด เพื่อปรับปรุงธาตุทั้งสี่ กลับเข้าสู่ปกติ ธาตุดินแปรปรวน อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงขนาดมดลูกจากใหญ่ไปเล็กรวดเร็ว ภายหลังคลอดทารกและ คลอดรก หัวใจต้องทำงานสูบฉีดโลหิตเพิ่มจากปกติ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก มีการบีบตัวติดขัด จะเห็นจากอาการท้องผูก หรือเกิดริดสีดวงจากการตั้งครรภ์ แนวโครงสร้างของกระดูกสันหลังเปี่ยงเบนไปจากแนวปกติ รวมทั้งข้อต่อกระดูกเชิงกรานที่ขยายออกเพื่อให้ทารกผ่าออกมา ธาตุน้ำแปรปรวน อันได้แก่การเสียเลือด เสียน้ำ และเกลือแร่ เมื่อถูกน้ำเดิน น้ำคาวปลา เสียเหงื่อ เกิดภาวะที่แพทย์แผนไทยเรียกว่าโลหิตอยู่ในภาวะหย่อนหรือโลหิตจาง หรือ "ขาดน้ำ" (dehydration) ธาตุลมแปรปรวน อันได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิตต้องทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และจะลดลงภายหลังคลอด ส่วนการเกิดลมเบ่ง ซึ่งตามทฤษฎีเรียกว่า "ลมกัมมัชวาท" คือลมเกิดแต่กรรม หมายถึงเมื่อหญิงมีครรภ์ครบกำหนดจะคลอดบุตร มีลมชนิดหนึ่งเรียกว่า ลมกัมมัชวาทบังเกิดพัดเสี้ยน และเส้นที่รัดตึงหัวกุ่มารให้กลับเอาศีรษะลงเบื้องต่ำ เมื่อใดฤกษ์ดีแล้วทารกก็คลอดออกจากครรภ์มารดาเพราะอาศัยลมกัมมัชวาทนี้



ธาตุไฟแปรปรวน ธาตุไฟในร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ร่างกายต้องการเผาผลาญอาหารมากขึ้น เรียกว่าภาวะกำเริบ คืออาหารย่อยเร็ว ทิวบอย ภายหลังคลอดการสูดนมโลหิตเปลี่ยนแปลง การเสียเลือด เสียน้ำ ความดันโลหิตต่ำ เลือดไหลเวียนมาสู่เส้นเลือดฝอยที่ผิวหนังน้อย ทำให้ตัวเย็น รวมทั้งพลังงานที่เผาผลาญให้ความอบอุ่นลดลง ทำให้เกิดอาหารหนาวสั่นได้ อยู่ไฟหลังจากคลอดธรรมชาติ 2-3 วัน การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบคือ ไฟข้าง (ก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง) และไฟแคร่ คุณแม่นอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร่ เป็นการนอนบนแคร่ด้านล่างก่อไฟใช้ถ่านเกลียวเท่าตัวคน มีแผ่นสังกะสีรองทับอีกที ลักษณะเหมือนการนอนบั้งบนไฟ ส่วนใหญ่จะใช้แบบแรกมากกว่า เป็นการอยู่กรรมร้อน อาบน้ำต้ม ต้มน้ำต้ม อยู่ไฟร้อนตัวยุบเร็ว หน้าท้องยุบกระชับ มดลูกเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มารดามีน้ำนมไหลมาก ส่วนมารดาที่หลังคลอดแล้วผ่าตัดทำหมันหลังคลอด จะอยู่กรรมเย็น ทานยาสมุนไพร ไม่อาบน้ำ 7 วัน เพื่อไม่ให้แผลเปื่อยน้ำ ใช้การเช็ดตัวเอา ทานยาสมุนไพรเพื่อให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องยุบท้องกระชับ กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว มีน้ำนมอย่างเพียงพอ ใช้เวลาอยู่ไฟประมาณ 14-21 วัน ท้องแรกจะอยู่ไฟประมาณ 14 วันขึ้น การอยู่ไฟเป็นการปฏิบัติต่อมารดาหลังคลอดของไทยที่ได้สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณเป็นวิถีโบราณของไทยแต่เดิมมา เป็นความรู้ที่รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย สอนมาสืบทอดต่อๆ กันมา ความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษของเราได้สะสมกันมา โดยอาศัยความช่างสังเกต จำและทำช่วยเหลือกันมาช้านาน ช่วยให้แม่ที่คลอดบุตรสมัยก่อนๆ ที่วงการแพทย์ยังไม่เจริญได้รอดตายมานับร้อยปีทีเดียว การคลอดลูกต้องคลอดกันเองที่บ้าน อย่างดีก็มีแค่หมอตำแยมาช่วยกดมดลูกกับตัดสายสะดือเด็กให้แค่นั้นเอง ไม่มียาแก้ปวดทุกชนิด ต้องคลอดกันโดยวิธีธรรมชาติแท้ๆ รายไหนที่คลอดไม่ได้ก็ต้องเสียชีวิตทั้งแม่และทารก รายที่คลอดได้ช่องคลอดจะมีการฉีกขาดมากมาย เพราะไม่มีการตัดช่องคลอดให้กว้างเพื่อหัวเด็กจะผ่านได้สะดวก เด็กจะต้องใช้หัวดันจนปากช่องคลอดฉีกขาดกว้างพอจึงออกมาได้ ร่างกายของคุณแม่หลังการคลอดบุตร จะมีความย่ำแย่ลง ดังนั้น การได้อาหารเสริมที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็มก็ทำให้ร่างกายไม่ขาดเกลือ และสามารถแข็งแรงเป็นปกติ ในขณะที่ใครดื้อไม่ยอมรับประทานอาหารตามธรรมเนียมโบราณแนะนำไว้ ชาวบ้านถือว่า “ผิดผี” ผลก็คือ ชักเกร็ง ตาตั้งต้องหามส่งโรงพยาบาลกันเป็นแถว (เรไร โสภางิตร์. 2556 : สัมภาษณ์)

ภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนอีสาน มีมาแต่โบราณ มีกรรมวิธีปฏิบัติต่อกันมาทุกหมู่บ้าน แต่วิธีในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น แต่ชาวบ้านทุกแห่งเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อน อาบน้ำร้อน โดยมีหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้มและอาบในขณะที่อยู่ไฟ ทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดฟื้นตัวแข็งแรง มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องกระชับ และมีน้ำนมให้ลูกกิน สมุนไพรที่ใช้ต้มและอาบ จะนิยมใช้แก่นมะขามต้มน้ำ และใช้ต้นนมสาวเครือหวงส้ม แก่นมะเฟืองส้ม ต้มสำหรับดื่มโดย เชื่อว่าแก่นขาม บำรุงหัวใจ นมสาว บำรุงน้ำนมรักษามดลูก และแก้ของแสลง หวงส้ม บำรุงเลือด แก่นมะเฟือง ขับเลือดเสียบำรุงเลือด ทำให้เลือดลมดี ตัวเองคลอดลูกคนแรกอยู่ไฟนาน 14 วัน คนที่ 2 อยู่ไฟนาน 7 วัน อยู่แบบไฟแคร่ (คุณแม่นอนบนไม้กระดาน ส่วนกองไฟอยู่ใต้แคร่ หมอพื้นบ้านจะทำพิธีหาไฟ เป็นการป้องกันพิษของความร้อนไฟที่อยู่ไฟ จะทำพิธีกินฝักินปอบเพื่อป้องกันไม่ให้ผีปอบมาทำร้ายแม่และลูกน้อยหรือเอาชีวิตแม่และลูกน้อยไป (เดช พุทรา. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

ปัญหาด้วยความเจริญทางการแพทย์ และความทันสมัยของสังคม มารดาหลังคลอดจะเปลี่ยนวิธีการอยู่ไฟเป็นการอยู่กระโจม ดื่มน้ำต้มสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะไม่แนะนำชาวบ้านเรื่องการอยู่ไฟ เพราะบางคนผ่ำคลอดกลัวว่าไหม้เย็บแผลจะละลายเลยแนะนำให้เฉพาะเรื่องอาหารการกินให้ถูกหลักก่อนนํายอกกําลังกายตามคำแนะนำจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วได้เช่นกันโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟ โดยความเชื่ออยากให้มีมารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณ เป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน และเป็นผลดีของมารดาหลังคลอดเอง

3.2.2 การทํบหม้อเกลือ

การผดุงครรภ์แผนโบราณ เป็นความรู้เกี่ยวกับการดูแลมารดา และทารกตั้งแต่ระยะเริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด แพทย์ผดุงครรภ์แผนโบราณ ก็คือหม้อต้มยา มีหน้าที่ให้คำแนะนำ ดูแล บำบัด และป้องกันอาการต่างๆ ของผู้หญิง ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอด มีหน้าที่ทำคลอด ตลอดจนดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิดด้วย กรรมวิธีการแพทย์แผนไทย มีความโดดเด่นของหลักวิชาการผดุงครรภ์ไทยประการหนึ่งก็คือ การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟ การทํบหม้อเกลือ การนํนํ้า การอาบสมุนไพร การอบสมุนไพรมากมายหลายอย่างให้สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ หรือความเหมาะสมในแต่ละคน การทํบหม้อเกลือ เป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลาน รุ่นต่อๆมา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ หมายถึง การนำเกลือสมุทรมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้ว นำไปทํบ หรือนาบบริเวณหน้าท้องและอวัยวะต่างๆ ให้กับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้นํ้าคาวปลาไหลสะดวก การทํบหม้อเกลือ ควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และควรทำในตอนเช้า อุปกรณ์สำหรับการทํบหม้อเกลือประกอบด้วย หม้อทะนุน ใบพลับพลึง เกลือเม็ด ระยะหลังคลอด เป็นระยะของการปรับตัวของมารดาทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ทางจิตใจนั้นก็ต้องปรับสภาพชีวิตให้เป็นทั้งมารดาของชีวิตใหม่ และเป็นภรรยาที่ดีของสามี ในทางร่างกายนั้นธรรมชาติจะปรับสภาพของอวัยวะต่างๆ ให้กลับสู่สภาวะปกติ ดังนั้นการปฏิบัติตนหลังคลอดที่ถูกต้องจึงจะทำให้สุขภาพของมารดา มีความสมบูรณ์ทั้งจิตใจและร่างกายทั้งในระยะนี้ และในอนาคตภายหลังเมื่อนํ้าสูงวัยขึ้น ผู้มีบทบาทอย่างสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตของมารดาหลังคลอดก็คือ สามีและญาติพี่น้องใกล้ชิดที่อยู่ในครอบครัว ซึ่งต้องเอาใจใส่ให้กําลังใจ และแสดงความเอื้ออาทรต่อทุกข์สุขของมารดาหลังคลอด เพื่อให้เกิดกําลังใจมีพลังที่จะต่อสู้กับภาระหนัก ที่กําลังเผชิญอยู่ได้อย่างเข้มแข็งและคอยดูแลช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตร ตลอดจนช่วยประกอบกิจวัตรประจำวัน จะทำให้คลายความเครียดและความกังวลในการปรับตนเอง เพื่อ “ความเป็นมารดา” และ “ความเป็นภรรยา” ลงได้ เป็นที่น่าภาคภูมิใจในไทยเรามีของดีที่สืบทอดกันมาแต่โบราณกาล คือ ภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยโบราณ เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยในการบำบัดความเจ็บป่วย ที่ได้สร้างสมจากการลองผิดลองถูก ผสมผสานกับความรู้ทางการแพทย์ร่วมสมัยที่ได้รับจากชาวต่างชาติ ซึ่งเข้ามาในราชอาณาจักรไทยตั้งแต่อดีตเรื่อยมา ร่วมกับองค์ความรู้ทางการแพทย์ในพระไตรปิฎกแห่งพระพุทธศาสนา และความเชื่อ หล่อหลอมจนกลายเป็นระบบการแพทย์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (ประภาศรี นอบน้อม. 2556 : สัมภาษณ์)



การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังคลอด จำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อม หรือสมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิม ของบรรพบุรุษเรามาแต่โบราณ มีมาดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทบทมือเกลือกก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มาดูแลหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือกด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น (มงคล พรหมดวงดี. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการทบทมือเกลือก

การทบทมือเกลือก มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ควรทำในกรณีที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทบทมือเกลือก ไม่ควรมีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป 3) หลังจากทำเสร็จใหม่ ๆ ควรนอนพักสักอึดใจหนึ่ง ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอิ่มๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรงหรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปมกระดูกต่างๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปมกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจชำระบหรือพองได้สำหรับสตรีที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือนก่อนจึงจะเริ่มนวดหรือทบทมือเกลือกที่ท้องน้อยเบาๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทบทมือเกลือก จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือกจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง

3.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

เราจะเห็นว่าภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดได้สืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานานแล้ว มารดาในสมัยโบราณเมื่อคลอดแล้ว มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการระบัดร้อนระบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมไม่ปรกติการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างจากการนวดทั่วไป เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีสามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมากับเลือด เพื่อนำไปฟอกไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้น การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนโบราณว่า “เมื่อเลือดลมดี สุขภาพดี” การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้ที่มีความรู้จริงเท่านั้น เพราะเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ตั้งแต่สมัยคุณปู่ คุณย่า ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนวดหม้อเกลือก การนวดหน้ากดจุดไปหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



บริเวณใบหน้ากระตุ้นให้เซลล์ต่าง ๆ ใต้ผิวหนังเกิดการตื่นตัว และการนวดศีรษะคลายเครียด กล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ ไหล่ บ่า และฐานกะโหลก การนวดตึงผม เป็นการนวดให้รูขุมขนบริเวณ ศีรษะเปิดเพื่อขับของเสียออก ทั้งนี้ เป็นการช่วยลดอาการปวดศีรษะและไมเกรน นวดกดจุดแนว กำดัน เป็นการนวดเปิดระบบประส่วนบนให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียน โลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดฝ่าเท้า เนื่องจากจุดศูนย์รวมประสาทใน ร่างกายทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า ดังนั้น การนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายที่แข็งแรงจากการ ตั้งครรภ์ และช่วยให้ระบบน้ำเหลือง รวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ การกล่อมมดลูก มักจะทำ ควบคู่ไปกับการนวดตัว เป็นการชอนให้มดลูกเข้าอู่ แล้วคลึงที่หัวเหน่าให้ปากมดลูกหดเข้าที่ ซึ่งขณะ ทำจะมีน้ำคาวปลาไหลออกมา ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายอีกทั้งยังเป็นการป้องกันการตกเลือด และ กระเพาะปัสสาวะครากได้ด้วย การนวดคลายไขมัน เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อกระชับกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกัน ในระหว่างการนวดตัว นำภาคภูมิใจที่มีการนำภูมิปัญญาไทยในอดีต มาใช้ในชีวิตประจำวันในการดูแล สุขภาพ ที่เจ็บป่วยทั้งไม่สบายกายและไม่สบายใจ มาดูแลรักษา ช่วยเหลือให้คลายความทุกข์ได้อย่าง เหมาะสม ในฐานะเป็นมารดาหลังคลอดก็ได้รับการดูแลช่วยเป็นอย่างดีจากทั้ง บิดา มารดา สามี หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน และคนบ้านใกล้เคียง ทำให้คลายความกลัวความ วิดกกังวลลงไปได้มาก เริ่มตั้งแต่หลังคลอดลูกกลับมาอยู่บ้าน เป็นการคลอดครั้งแรก ก็ได้รับการอยู่ไฟ ต้มน้ำร้อนอาบน้ำร้อน ทับหม้อเกลือ แล้วเจ้าหน้าที่อนามัยก็ได้ออกมานวดตัวให้ด้วย ชอบการนวดตัว มากเพราะทำหายจากอาการปวดหลัง ปวดต้นขา ทำให้รู้สึกสบายตัวมาก (มยุเรศ สิริมา. 2556 : สัมภาษณ์) การนวดในมารดาหลังคลอดมีมาแต่โบราณดั้งเดิมรักษาอาการปวดเมื่อย อ่อนล้ากับคน ป่วยทั่วๆ ไปในมารดาหลังคลอด การนวดตัวในมารดาหลังคลอดก็เป็นภูมิปัญญาหนึ่ง ที่มาแก้ไข อาการต่างๆ ที่ทำให้มารดาหลังคลอดไม่สบายตัว ได้หายไปและทำให้โครงสร้างแม่ได้คืนสภาพ ร่วมกับการดูแลด้วยวิธีอื่นๆ การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อของแม่ ที่เกร็งตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ด้วยน้ำมันงาบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย แล้วใช้ลูก ประคบที่ทาด้วยเมล็ดงา เพื่อขจัดความเจ็บปวด และยังได้รับคุณสมบัติของน้ำมันงา ที่ออกมาจากลูก ประคบ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทต่างๆ ได้ดี และได้รับวิตามินอีที่มีในน้ำมันงาอีกด้วย ที่มีคุณสมบัติซึมเข้าผิวหนังได้ทุกสภาพผิว ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น การนวดหน้าและการกดจุดคลายเครียด บนใบหน้า เป็นการฟื้นฟูผิวหน้าหลังคลอด ซึ่งอาจจะเป็นสิวหรือผดผื่นคันและเป็นจุดด่างดำบนใบหน้า ได้ ส่วนการใช้้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน สูง ซึ่งวิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การต้มน้ำสมุนไพรซึ่งขณะทำการนวดตัว ช่วยปรับสภาพสมดุลของร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ กระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก ช่วยบำรุงน้ำมันและรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ หากมารดาคนไหนต้องการต้มน้ำ สมุนไพรอื่นใดเพิ่มเติม ต้องศึกษาให้แน่ใจว่าไม่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์สามารถซึมผ่านทางนม ได้ หากทานเข้าไปอาจมีผลต่อของเด็ก และอาจทำให้เด็กตัวเหลืองได้ จะมีการให้การต้มน้ำสมุนไพร ว่านชักมดลูก ในช่วงที่อยู่ไฟและในช่วงทำการนวดตัว น้ำสมุนไพรว่านชักมดลูกควรจะทานในช่วงมี สภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอ เพราะหากทานในขณะที่มดลูกอักเสบอาจจะ ตกเลือดได้ เนื่องจากว่าน ชักมดลูกจะไปทำหน้าที่บีบรัดมดลูก และอาจเกิดอาการปวดร้าวบริเวณท้องน้อยได้ หากต้องการ รับประทานควรอยู่ในความดูแลของผู้รู้เท่านั้น (สมศักดิ์ บุญมานนท์. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุปสภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรหลังคลอดในปัจจุบัน เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าเร็ว เป็นยาชุดสมุนไพร ประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลัง เสือโคร่ง กินเพื่อเรียกน้ำนมจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอดการนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้บำบัด ปัจจุบันมีการพัฒนาการนวดสปาแต่จะมีราคาแพง ไม่สามารถทำติดต่อกันได้เนื่องจากต้องทำอยู่ในร้าน

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด แบบองค์รวม กิจกรรมการอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ของกลุ่มประชากรที่เกี่ยวข้องกับหม้อพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และสังคมวัฒนธรรม ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

1. หมู่ที่ 1 ชุมชนบ้านดอนส้มป่อย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

1.1 สภาพปัจจุบัน

1.1.1 การอยู่ไฟ

วิธีการอยู่ไฟ มีด้วยกันหลายวิธีที่จะช่วยการดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอด ซึ่งคนโบราณเชื่อว่ามารดาตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นศีรษะ น้ำหนักหรือหน้าท้องที่ขยายตัวเพิ่มขึ้น ทำให้หลังคลอดมีอาการปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อ บริเวณสันหลัง หรือขา ที่เกิดจากการกดทับระหว่างตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นจึงได้คิดค้นวิธีดังกล่าวโดยใช้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน พื้นฟูร่างกายคุณแม่หลังคลอด เพื่อปรับสมดุลในร่างกายให้เป็นปกติโดยเร็วที่สุด นอกจากนี้การอยู่ไฟยังช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการหนาวสะท้านที่เกิดจากการเสียเลือด และน้ำหลังคลอดมีอาการดีขึ้น ปรับสมดุลร่างกายในตัวคุณแม่ให้เข้าที่ และที่สำคัญช่วยให้มดลูก ที่ขยายตัว หดตัวหรือเข้าเร็ว พร้อมกับช่วยให้ปากมดลูกปิดได้ดี ป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก หลังคลอด ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ลดการไหลย้อนกลับนำไปสู่ภาวะเป็นพิษได้ หลังคลอดลูกอยู่ไฟ ประมาณ 10 วัน ใช้เตาถ่าน 3 เตา นอนบนแคร่สูงเอาเตาไฟไว้ใต้แคร่ ตอนจะอยู่ไฟไม่มีพิธีกรรมใดๆ มีเฉพาะตอนออกไฟ อยู่เฉพาะกลางคืน สมัยนี้จะอยู่ไฟแบบง่าย ๆ แค่อาทิตย์เดียว ใช้เตาถ่าน 1 เตา คนสมัยโบราณบอกว่าการอยู่ไฟจะทำให้มดลูกเข้าเร็ว หน้าท้องกระชับ ขับเหี่ยว ขับน้ำคาวปลา ทำให้อาการแข็งแรง และบางคนไม่ได้อยู่ไฟเพราะผ่าตัดคลอดเลยตีมาสมุนไพรแทน การอยู่ไฟ ทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นการอยู่ไฟ เป็นเพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องทำงานนอกบ้าน อยากให้มารดา หลังคลอดอยู่ไฟเหมือนสมัยก่อน นอนบนแคร่สูงใช้เตาถ่านก่อไฟไว้ด้านล่าง อาบน้ำร้อนดื่มร้อนต้มสมุนไพร เป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านให้คงอยู่คู่สังคมวัฒนธรรมอีสานต่อไป การอยู่ไฟของคน อีสาน เมื่อมารดามีการคลอดบุตร หลังการคลอดจะมีการอยู่ไฟหรือเรียกว่า อยู่กรรม การอยู่ไฟ ชาวอีสานเชื่อว่าสามารถทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี มดลูกเข้าเร็ว จะมีพิธีกรรม ตามความเชื่อ ประกอบกับเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตให้กับแม่ลูกอ่อน และญาติพี่น้อง มารดาที่อยู่ไฟต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด มีข้อห้ามในการปฏิบัติมากมาย โดยเฉพาะเรื่อง



อาหาร คนอยู่ไฟถูกห้ามเรื่องอาหารเพราะกลัวจะกินอาหารที่เป็นของแสลงเข้าไป การห้ามกินของแสลงเรียกว่าคะลำเช่น ห้ามกินนก กินหนเรียกว่าคะลำนกคะลำหนู (ประดิษฐ์ มุจรินทร์. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 84 ผู้สูงอายุออกเก็บสมุนไพรในป่าชุมชนบ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

สรุปสภาพปัจจุบันของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน ปัจจุบันมารดาหลังคลอดจะไม่ได้อยู่ไฟ ด้วยเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้เสียเวลาหลายวัน จึงแก้ปัญหาโดยการอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพร) แทนการอยู่กรรมร้อน การอยู่ไฟร้อนจะดีมีประโยชน์มาก สุขภาพแข็งแรง กล้ามเนื้อท้องกระชับ หากมีเวลาเพียงพอมารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณ อย่างน้อย 3 - 5 วัน เพื่อเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นการอยู่ไฟ อาจเป็นเพราะไม่มีผู้รู้คอยให้คำแนะนำ เนื่องจากไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล ไม่มีเวลาและต้องทำงานนอกบ้าน บางคนไปทำงานที่กรุงเทพฯ กลับมาคลอดลูกแล้วก็รีบกลับไปทำงานไม่สะดวกในการอยู่ไฟ พ่อ แม่ จะให้ดื่มยาสมุนไพร ออกกำลังกายแทนการอยู่ไฟ





ภาพประกอบ 85 หมอตำแยและผู้สูงอายุ ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

1.1.2 การทาบหม้อเกลือ

สมัยโบราณจะทำการทาบหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้ การทาบหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะมารดาหลังคลอด สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกินผิวพรรณ งดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนไข้เมื่อยด้วย สำหรับมารดาหลังคลอดปกติไม่ได้ ผ่าตัด สามารถทำการทาบหม้อเกลือหลังคลอดได้ 12 วัน ผ่าท้องคลอดต้องรอให้ครบเดือน หรือแผล แห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประคบท้องได้ ถ้ามีไข้ห้ามทำเด็ดขาดอุปกรณ์ในการทาบหม้อเกลือมี เต้าถ่านใบเล็ก เกลือสมุทรเป็นเม็ดเล็กๆ หม้อตะนนเป็นหม้อดินมีลายเซาะร่องใบเล็กๆ มีฝาปิด ไม่มี หูจำนวน 2 ใบ ผ้าขาวสี่เหลี่ยม ขนาด 50 x 50 ซม.1 ผืน สมุนไพรสำหรับทาบหม้อเกลือ ได้แก่ ไพลแก้ปวดเมื่อย ว่านนางคำมีสีเหลืองคล้ายขมิ้นอ้อย การบูร พลับพลึง นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรอื่น ซึ่งเอามาใช้ได้ เช่น ว่านชักมดลูก ว่านสากเหล็ก ว่านร้อนทอง ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน กายาน พิมเสน ส่วนใบไม้ใช้แทนใบพลับพลึง ก็อาจใช้ใบข่า ใบละหุ่ง หรือใบยอก็ได้ สำหรับเกลือสมุทรถ้าไม่มีให้ใช้ หทรายหรือข้าวสารแทนได้ แต่ใช้เกลือจะดีกว่าเพราะเกลือมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี วิธีทาบหม้อเกลือ คือ เอาหม้อตะนนแช่น้ำไว้ 1 คืน เตรียมไว้อย่างน้อย 3 ใบ เพื่อหม้อแตก ผ้าดิบ หรือผ้าขาวซักให้สะอาด เอาสมุนไพรที่เตรียมไว้หั่นเป็นชิ้นเล็กโขลกให้ละเอียดผสมกับการบูร สำหรับ หัวไพลควรปอกเปลือกจะได้ไม่คัน เอาเกลือเม็ดใส่หม้อดินให้เต็มทั้ง 2 หม้อปิดฝา เอาไปตั้งบนเตา ถ่านอย่าให้ไฟแรงจัดหม้อจะแตกได้ ตั้งที่ละหม้อประมาณ 15 นาที เอาผ้าขาวที่เตรียมไว้แผ่ออก เอาเครื่องยาที่ผสมแล้วใส่กลางผ้า ใบพลับพลึงตัดแกนกลางออก เอาด้านมันคว่ำด้านไม่มันหงายขึ้น วางใบพลับพลึงไขว่กากบาท วางทับบนเครื่องยา เอาหม้อเกลือที่ตั้งไฟ ร้อนดีแล้ววางบน ใบ พลับพลึง แล้วเอาชายผ้าทั้งสี่มุมผูกรัดหม้อให้ถึงได้ เอาไปทาบตามตัวจนหม้อแรกอุ่น แล้วให้เปลี่ยนใบ พลับพลึง วางหม้อเกลือใบที่สองแทน ทำจนครบ 6 หม้อ ใน 1 ครั้ง ผู้ที่จะทำการทาบหม้อเกลือ ควรเป็นผู้รู้เรื่องสรีระ เรื่องเส้น รู้วิธีการนวด เนื่องจากการทาบหม้อเกลือ ผู้ให้บริการต้องรู้วิธีโยกไล่ไล่ ดันมดลูกขึ้นก่อนทำการทาบ มิฉะนั้นลำไส้อาจพองได้ ต้องทาบหม้อเกลือไปตามจุดต่างๆที่เป็นประตุลม ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงสำหรับการทาบหม้อเกลือ 1 ครั้ง (สุชาติดา ภาะวัง. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 86 สันทนาการบ้านดอนส้มป่อย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

การบำบัดมือเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10-15 นาที วางลงบนสมุนไพร หลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกายความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้มารดาที่มีผิวพรรณที่สวยงามร็ดมดลูกให้เข้าออเร็ว สมัยโบราณจะทำการบำบัดมือเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้การบำบัดหรือบำบัดมือเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะหญิงหลังคลอด แต่ยังใช้สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ทำให้ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนที่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายด้วย ความฉลาดของคนโบราณ ที่คิดค้นการใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมดา ร่วมกับการใช้สมุนไพรที่เป็นยา มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรงขึ้นเร็ว และมีน้ำนมเลี้ยงลูก คือการบำบัดมือเกลือ ในช่วงอยู่ไฟในมารดาหลังคลอด สมัยโบราณจะทำการบำบัดมือเกลือให้กับหญิงหลังคลอดเท่านั้น การบำบัดมือเกลือ เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดิน ตั้งไฟจนเกลือสุก ประมาณ 10-15 นาที วางลงบนสมุนไพร หลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกายความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้มารดาที่มีผิวพรรณที่สวยงามร็ดมดลูกให้เข้าออเร็ว ในการบำบัดมือเกลือของคุณแม่หลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน โดยทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ที่ได้จากการบำบัดมือเกลือ ทำให้มดลูกเข้าออได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อย ขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการบำบัดมือเกลือ คือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอูก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 1 - 2 สัปดาห์ สำหรับการคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน สามารถทำได้คือ



รอให้หลังคลอดเกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักและอิมใหม่ๆ ก่อนทัพบม้อเกลือ (ลี ทันที. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการทัพบม้อเกลือ

คนโบราณมีความฉลาดที่สามารถคิดค้น การใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมดา ร่วมกับการใช้สมุนไพรที่เป็นยา มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรงขึ้นเร็วแต่ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางการแพทย์ที่เจริญมากขึ้น ทำให้มีวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดที่ดีกว่าวิธีในสมัยเดิม ไม่ยุ่งยากและสามารถทำได้ด้วยตนเอง ซึ่งต่างจากสมัยโบราณที่ต้องมีหมอพื้นบ้าน หรือหมอดำแยมาเป็นผู้ช่วยทำอยู่ตลอดเวลาของการอยู่ไฟและทัพบม้อเกลือ

1.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ความโดดเด่นอีกประการหนึ่งในหลักวิชาการผดุงครรภ์โบราณไทย คือการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการภูมิปัญญาแบบโบราณ เช่น การอยู่ไฟ การทัพบม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร เชื่อว่า ในระยะหลังคลอดใหม่ๆ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ เพราะเชื่อภายใต้เหตุผลที่ว่า ความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์สามารถเผาผลาญสิ่งที่เป็นโทษได้ นั่นคือ การอยู่ไฟ การทัพบม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด จะช่วยให้เลือดลมของมารดา หลังคลอดไหลเวียนดีขึ้น ลดการเกร็งและปวดเมื่อย ของกล้ามเนื้อสมัยโบราณ การนวด เป็นการคลายกล้ามเนื้อของแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมาขับเลือด นำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้น การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนที่โบราณว่าเมื่อเลือดลมดีสุขภาพก็ดี ร่างกายของคุณแม่หลังการคลอดบุตร จะมีความยืดหยุ่น น้ำหนักตัวมาก ผั่งหน้าท้องที่ยังหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบดำ ยังคงอยู่มาจนน้อยต่างกัน การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดหน้ากดจุดใบหน้าและนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า กระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ได้ผิวหนังเกิดการตื่นตัว และนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ ไหล่ บ่าและฐานกะโหลก การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริงๆ การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการทัพบม้อเกลือ การนวดกดจุดแนวกำดัน เป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบน ให้มีการขยายตัวของหลอดเลือดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดตึงผมห เป็นการนวดให้รูขุมขนบริเวณศีรษะเปิด เพื่อขับของเสียออก เป็นการช่วยลดอาการปวดศีรษะ การนวดสลายไขมัน เป็นการนวดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดกลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น ในชุมชนชนบท



ในพื้นที่ภาคอีสาน การยึดปฏิบัติตามแนวความเชื่อดั้งเดิม การยึดถือสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ยังเป็นสิ่งที่ช่วยควบคุมกำกับให้ผู้คนอยู่ร่วมกันในชุมชนได้อย่างเป็นปกติสุข สำหรับการดูแลสุขภาพมารดาและเด็กเองก็เช่นเดียวกัน ในพื้นที่ภาคอีสาน การให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดโดยการนวดตัวและประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ และยังสามารถส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอดส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ มีความมั่นใจที่จะเลี้ยงลูกเอง สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อยอย่างมีความสุข และยังมีรู้สึกสบายใจอบอุ่นใจเพราะสามี ญาติผู้ดูแล หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานีอนามัย ได้มาช่วยเหลือดูแลใกล้ชิด การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัยทวด ปู่ย่า ตายาย และพ่อแม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวดการนวดตัวด้วยสมุนไพรในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ บ่าไหล่ ทำให้มีการขยายตัวของระบบหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวกและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย นวดคลายไขมัน บริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพกและส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับจะเห็นนำมาใช้ในช่วงอยู่ไฟเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของมารดาหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีกลับมาเหมือนเดิมได้เร็วขึ้น เป็นการช่วยการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อหลังการคลอดบุตร ขับน้ำคาวปลาให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ทำให้น้ำนมไหลสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ทำให้ไม่มีอาการหนาวสั่น (ผั่น จันทวงศา. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟ 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน สิวผดผื่น และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกาย เมื่อลูกประคบอุ่นจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบนานๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด ปัจจุบันกำลังได้รับความนิยม และได้จัดเป็นหลักสูตรเพื่อสืบทอดเอาไว้ในสังคมไทยต่อไป

1.2 สภาพปัญหา

1.2.1 การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร ของคนไทย มีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ในเมืองไทย มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว การอยู่ไฟ เป็นองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมโดยผ่านวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยหลายๆ คนและหลายๆ กลุ่มคนในแต่ละชุมชน ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นตัวกำหนด และควรที่จะนำมาเผยแพร่ สืบทอดไปสู่คนรุ่นใหม่ต่อไป แต่วิธีการในการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟอาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านบางแห่งเชื่อว่าการอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อนอาบ น้ำร้อน เป็นการพักผ่อนเพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำงานหนักได้ไม่ปวดเมื่อย ต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ วิธีการอยู่ไฟและการปฏิบัติขณะอยู่ไฟ



ที่มีในสมัยเก่าก่อนนั้นที่เคยเห็นคือ อยู่ไฟข้าง แม่นอนแล้วก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง การอยู่ไฟช่วยกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก เป็นการขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกแห้งเข้าสู่เร็ว ผลดีเย็บและช่องคลอดแห้งและแผลติดเร็วขึ้น สมานแผลบรรเทาอาการเจ็บปวดแผล ลดการติดเชื้อหลังคลอดในช่วงที่อยู่ไฟก็ให้มารดาอาบน้ำต้มสมุนไพรอุ่นๆ สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ผิวมะกรูด ว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อยหมาก ชะลูด ขมิ้นผง และใบหนาด การอยู่ไฟสมัยโบราณรุ่นตา ยายและแม่ ก็มีการจัดเตรียมไว้ตั้งแต่ยังไม่คลอดจนคลอดกลับมา ก็ให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟเลย เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ใช้ในการดูแลมารดาและลูกหลังคลอดได้เป็นอย่างดี ได้มีการถ่ายทอดความรู้ที่มีประโยชน์นี้สืบต่อมาหลานรุ่นหลายสมัย จนในปัจจุบันการแพทย์สมัยใหม่ได้เข้ามาแทนที่ และประกอบกับการดาหลังคลอดต้องรับภาระดูแลลูกและการงานอย่างอื่นมากขึ้นกว่าเดิม และไม่ค่อยมีคนดูแลหลังคลอดแต่อย่างไรก็ตามการอยู่ไฟในสมัยโบราณ ยังมีความสำคัญและมีความจำเป็นในการใช้ดูแลมารดาหลังคลอด แต่วิธีการได้มีการปรับเปลี่ยนไปบ้างตามความจำเป็นและความเหมาะสม จะเห็นได้ว่าในยุคนี้ได้มีการส่งเสริมการอยู่ไฟแบบสมัยโบราณ โดยนำมาใช้ร่วมกับแพทย์แผนไทยประยุกต์กันมากขึ้นเช่น การนวดประคบ การเข้ากระโจม อาบน้ำอุ่น หรือการทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร เพราะกิจกรรมการดูแลเหล่านี้มีประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดมากมาย คือ ช่วยให้มีมดลูกที่ขยายตัวหดตัวหรือเข้าสู่ได้เร็ว ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มีน้ำนมให้ลูกได้กินเพียงพอสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมมารดาได้นาน จัดว่าเป็นการส่งเสริมให้มีการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตร ได้มีการฟื้นตัวให้เร็ว แข็งแรงกลับมาเหมือนเดิมได้เร็วขึ้น และสามารถฟื้นตัวกลับมาทำงานได้เร็วขึ้น การอยู่ไฟ คือวิธีดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดที่มีมานานปัจจุบันนี้คุณแม่จำนวนไม่น้อยที่อยู่ไฟเพื่อสุขภาพ ปัจจุบันการอยู่ไฟค่อนข้างมีความแตกต่างไปจากสมัยก่อนโดยเฉพาะในเรื่องของวิธีการ แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงเหมือนเดิมก็คือ แนวคิดและวัตถุประสงค์ในการอยู่ไฟนั้นก็คือ เพื่อดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ทั้งการรักษา การป้องกัน การฟื้นฟู และการส่งเสริมสุขภาพ แถมยังได้ประโยชน์ในเรื่องความงามอีกด้วย เพราะช่วงตั้งครรภ์ทุกส่วนในร่างกายของคุณแม่จะขยาย การอยู่ไฟจะช่วยให้ส่วนต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น ช่วยให้มดลูกเข้าสู่ช่วยขับของเสียที่คั่งค้างภายในร่างกายหลังคลอด ช่วยรักษาแผลฝีเย็บ ป้องกันการติดเชื้อ และยังช่วยปรับระดับความร้อน ความเย็นภายในร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ซึ่งในระยะยาวจะช่วยในเรื่องของอาการ หนาวสั่นโดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนเรื่องจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ในสมัยก่อนอยู่กันเป็นเดือนๆ เพราะถือเป็นช่วงที่มารดาหลังคลอดต้องได้รับการดูแลอย่างครบถ้วน แต่ในปัจจุบันนิยมใช้บริการการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล สถานือนามัยหรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย ไม่ว่าจะเป็นของรัฐบาล หรือเอกชน ก็สามารถเลือกรับบริการได้หมดทุกอย่าง เนื่องจากมีปัจจัยเรื่องเวลาและค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ส่วนใหญ่อาจอยู่ไฟได้ไม่ถึงเดือน สำหรับระยะเวลาในการอยู่ไฟขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 7-14 วัน ก็จะทำให้ได้ผลดี โดยตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟต้องดูแลให้ได้รับการดูแลทุกๆ อย่างไปด้วยกันจะดีมาก เช่น การเข้าอยู่ไฟ การอาบและดื่มน้ำร้อนสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ การนวดตัวหลังคลอดด้วยสมุนไพร การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การเลี้ยงดูให้นมบุตร และการออกกำลังกาย ก่อนจะอยู่ไฟต้องมีการทำการดื่บพิษไฟก่อน โดยจะมีหมอพื้นบ้านหรือผู้รู้ในหมู่บ้านอาจรวมถึงหมอดำยาทำให้ได้ หมอดำยาจะเคี้ยวข้าวสารกับเกลือเสกคาถาแล้วเป่าพ่นลงที่ท้องของมารดา หลังคลอดบุตร เพื่อป้องกันอันตรายจากความร้อนของการอยู่ไฟ ก่อนขึ้นนอนบนแคร่ ต้องมีการเข้าซื้อ ก่อนคือ นอนตะแคงให้หมอดำยาเหยียบสะโพกเพื่อให้กระดูกเชิงกรานที่คลายจากการคลอด ให้กลับเข้าที่ วิธีนี้จะช่วยป้องกันปัญหา



การปวดของโครงสร้างกระดูกสันหลัง มารดาบ่งชี้ว่าสูง ใช้หมอนผสมกับปูนแดงและเหล้า ใช้สำลีชุบปิดสะดือและทาบริเวณท้องและหลังไว้ เพื่อดับพิษร้อนและรักษาอุณหภูมิร่างกาย และมีการทำกรรมตาโดยใช้ยาสมุนไพรโรยบนถ่านไฟให้ควันขึ้นแล้วเอาใบหน้าไปอังควันรมตา ป้องกันตาและตาอักเสบ และมีน้ำโองหรือโองหนึ่งไว้ข้างเตา ไว้สำหรับต้มน้ำราดดับไฟเพื่อไม่ให้ความร้อนมากเกินไปและยังใช้น้ำนั้นดื่มในขณะอยู่ไฟได้ด้วย อาหารของผู้ที่ อยู่ไฟจะกินข้าวกับปลาแห้งหรือกินข้าวกับเกลือ ปลาจะมีโปรตีนที่ย่อยง่าย รับประทานผักต่างๆ เช่น บวบ ตำลึง หัวปลีเพื่อเพิ่มน้ำนมแม่ หลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่เชื่อว่าจะทำให้แผลง เช่น อาหารที่รสคาวกลิ่นฉุน อาหารเนื้อสัตว์ย่อยยาก อาหารรสจัด และอาหารหมักดอง (คำพันธ์ บุญชื่น. 2556 : สัมภาษณ์) การอยู่ไฟแบบสมัยโบราณดูเหมือนจะลดความสำคัญลงไปบ้าง ใช้ทฤษฎีการแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามาบิบบาทในการดูแลรักษาฟื้นฟูให้กับมารดาหลังคลอดในระยะคลอดบุตรมารดาที่ได้รับการดูแลช่วยเหลือให้คลอดบุตรกับแพทย์แผนปัจจุบัน ก็จะได้รับ การดูแลหลังคลอดต่อเนื่องเป็นเพียงระยะสั้นไม่กี่วัน ถ้าคลอดเองตามธรรมชาติก็ราว ๆ 2 - 3 วัน ถ้าคลอดด้วยวิธีผ่าตัดคลอดก็จะประมาณ 3 - 7 วัน ก็ให้ญาติรีบกลับไปพักผ่อนที่บ้าน มารดาหลังคลอดเมื่อคลอดกลับบ้านไปแล้วก็กลับเข้าไปอยู่กับครอบครัว ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวต้องมาดูแลช่วยเหลือกันต่อเนื่องเป็นระยะยาว อีกทั้งยังอยู่ในชุมชนที่มีความเป็นอยู่แบบคนชนบทกันอยู่อีกจำนวนมาก ยังมีบุคคลสำคัญในชุมชนที่จะมีความรับผิดชอบมาดูแลช่วยเหลือ มักจะได้รับ การนำเอาภูมิปัญญาเดิมมาแนะนำและพาทำเพื่อดูแลให้มารดาได้มีสุขภาพดีขึ้นเร็ว ส่วนเรื่องจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ในสมัยก่อนอยู่กันเป็นเกือบเดือน เพราะถือเป็นช่วงที่ต้องดูแลแม่หลังคลอดอย่างเต็มที่ และเป็นการให้มารดาหลังคลอดได้พักผ่อน พักฟื้นตนเอง รวมทั้งได้เลี้ยงบุตรดูแลให้นมบุตรในระยะหลังคลอด ทั้งตัวมารดาเองเมื่อกลับมาอยู่บ้านด้วยสุขภาพยังไม่ฟื้นตัวดีก็ยังคงมีความต้องการที่จะได้รับการดูแลในทุกๆ อย่าง มารดาในปัจจุบันจะคลอดลูกด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันกันเป็นส่วนมากเนื่องจากมีความจำเป็นในด้านเวลาและค่าใช้จ่ายประกอบกับผู้ดูแลช่วยเหลือเองต้องมีการะในการทำงาน แต่ก็มีความต้องการที่จะตัดสินใจเลือกการฟื้นฟูสุขภาพตนเองหลังคลอด ให้ตนเองแข็งแรง ภายหลังคลอดดีขึ้นเร็ว แข็งแรงเร็วสามารถทำงานได้เร็วขึ้น ในส่วนหนึ่งของการแพทย์แผนใหม่ก็ยังเห็นความสำคัญตรงนี้ เพื่อเป็นการนำเอาความรู้ที่เป็นประโยชน์และสามารถทำได้ง่าย และยังสามารถได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัวได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาในระดับประเทศคือการลดอัตราการตายมารดาในระยะหลังคลอดบุตร การลดอัตราการภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอดบุตร จึงได้มีนโยบายให้มีการนำเอาการบริการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกมาบูรณาการ ตอบสนอง การดูแล รักษา และฟื้นฟูประชาชนทุกกลุ่มอายุได้ ดังนั้น มารดาหลังคลอดบุตรเองก็สามารถเลือกรับบริการการดูแล รักษา และฟื้นฟูในระยะหลังคลอดบุตร ตามสิทธิรักษา กับบริการดังกล่าวได้ จะเห็นได้ว่ามารดาหลังคลอดจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนเมือง การคมนาคมสะดวกขึ้น ในปัจจุบันนิยมเลือกใช้บริการอยู่ไฟจากโรงพยาบาล สถานือนามัยหรือศูนย์บริการแพทย์แผนไทย เนื่องจากมีปัจจัยเรื่องเวลาและค่าใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ส่วนใหญ่อาจอยู่ไฟได้ไม่ถึงเดือน ซึ่งระยะเวลาในการอยู่ไฟจึงขึ้นอยู่กับความพร้อมของแต่ละคน แต่อย่างน้อยควรอยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 7 วัน ก็จะทำให้ได้ผลดี โดยตลอดระยะเวลาที่อยู่ไฟมารดาได้รับการดูแลจากญาติพี่น้องและบุคคลที่เกี่ยวข้อง ที่อยู่ในชุมชนเช่น หมอตำแย หมอพื้นบ้าน และหมอนามัย มาช่วยดูแล แนะนำให้กับมารดาหลังคลอด (ประดิษฐ์ มุจรินทร์. 2556 : สัมภาษณ์)



สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

มารดาหลังคลอดบุตรจะอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน ในร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น มีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งอาหารที่เหลือจะถูกสะสม ในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอดและสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7-30 วัน จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดุ้งร้อนสะดุ้งหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ในปัจจุบันวิธีการเหล่านี้ไม่มีผู้สืบทอด ทำให้ต้องพลิกฟื้นภูมิปัญญาไทยสู่คุณแม่ยุคใหม่ ด้วยแผนฟื้นฟูสุขภาพ และความงามหลังคลอด ด้วยภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกและไม่ยุ่งยาก ปัญหาหน้าท้องและผิวพรรณแตกลาย ปัญหาเซลลูไลท์ อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผิวพรรณหมองคล้ำและรอยคราบต่างด่าง มีอาการหนาวเมื่อเห็นฝนเริ่มตั้งเค้า อารมณ์แปรปรวน เลือดลมมาไม่ปกติ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ สามารถบรรเทาลงได้ด้วย การแพทย์แผนไทยผสมผสาน ด้วยสมุนไพรสดกับการอยู่ไฟครบสูตรแผนโบราณ

1.2.2 การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือ หรือการประคบหน้าท้องด้วย

ใบพลับพลึงสด ที่ผสมผสานการนวดเข้าตะเกียบเข้าด้วยกัน ใช้ความร้อนที่พอเหมาะของหม้อเกลือ รวมถึงสมุนไพรหน้าท้อง ที่ส่งผลให้เกิดการเสริมฤทธิ์ทางยา ช่วยขับน้ำคาวปลา ขับของเสีย กระตุ้นมดลูกให้เข้าที่ กระชับผนังหน้าท้อง รวมถึงสะโพกและต้นขา ข้อควรระวังในการ ทักหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มีมดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทักหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ จะไม่ทำในมารดาที่มีไข้หรือทานาหารอ้อมใหม่ๆ การทักหม้อเกลือจะประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อูมขุ่นเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียน รัศมีดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยสลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่แต่ปัจจุบันหาผู้สืบทอดได้น้อยลง (บุญหยัด โสสวาท. 2556 : สัมภาษณ์) ผู้ที่จะทำการทักหม้อเกลือให้ต้องเป็นผู้รู้เรื่องสรีระ เรื่องเส้น รู้วิธีการนวด จึงจะทำให้การทักหม้อเกลือ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่ และรัศมีดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น เนื่องจากการทักหม้อเกลือ ผู้ให้บริการต้องรู้วิธีโดยลำไส้ ดันมดลูกขึ้นก่อนทำการทัก มิฉะนั้นลำไส้อาจพองได้ รวมทั้งต้องทักหม้อเกลือไปตามจุดต่างๆ ที่เป็นประตูลม ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงสำหรับการทักหม้อเกลือ 1 ครั้ง จึงจะทำให้สบายตัว การทักหม้อเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ใช้ปฏิบัติในอดีตอย่างได้ผล ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตร ขณะอยู่ไฟ ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก การทักหม้อเกลือเป็นการประคบหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือหะนินใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมัน



หน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตทำให้น้ำความปลาไหลสะดวกการทับหม้อ
เกลือกควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง หญิงหลังคลอดในปัจจุบันไม่ค่อยทำเพราะ
เห็นว่ามีคามยุ่งยาก ขั้นตอนเยอะและไม่มีผู้ทำให้เหมือนในสมัยโบราณ (ณรงค์ กระแจจันทร์.
2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการทับหม้อเกลือก

การทับหม้อเกลือกเป็นกรรมวิธีที่ต้องระวังหลายอย่าง เช่น ไม่ให้หม้อเกลือก
ร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ ในกรณี
มดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการ
ปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือก จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
ช่วยขับน้ำความปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้
เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือกจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง

1.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากภาวะ
เศรษฐกิจและการประกอบอาชีพต้องเดินทางออกไปทำงานนอกบ้านและนอกพื้นที่กันมากขึ้น มีเวลาใน
การทำกิจกรรมในครอบครัวน้อยลง มารดาหลังคลอดเองก็ได้รับบทบาทและความรับผิดชอบเปลี่ยน
ทั้งต้องทำงานเลี้ยงลูกน้อยและต้องดูแลสุขภาพตัวเอง ถึงแม้สภาพความเป็นอยู่จะเปลี่ยนไปมากก็ตาม
แต่ยังมีมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชนบทโดยเฉพาะในภาคอีสานยังคงมีความต้องการ และตอบสนองใน
การดูแลมารดาหลังคลอด โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมแบบโบราณในการดูแลเช่น การอยู่ไฟ
การทับหม้อเกลือก และการนวดตัวด้วยสมุนไพร แต่ในสภาพของมารดาหลังคลอดที่อยู่ในเขตเมือง
ก็ยังคงมีความต้องการการดูแลแบบดั้งเดิมด้วยเช่นกัน จึงได้รับการปรับเปลี่ยนบูรณาการภูมิปัญญาเดิม
เอามาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด ได้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ เราจะเห็นได้ว่าทั้งในการดูแล
พื้นบ้าน และการให้การดูแลโดยหน่วยงานของรัฐได้ให้ความสำคัญในการดูแลประชาคมมารดาหลัง
คลอด ได้ทำการบูรณาการเอาภูมิปัญญาเดิมมาคงไว้ใช้ในการแพทย์แผนใหม่ เพื่อตอบสนองความ
จำเป็นในการดูแลมารดาหลังคลอด แต่สามารถทำได้ง่ายขึ้นและใช้เวลาน้อยลง เรียกว่าแพทย์
ทางเลือกหรือแพทย์แผนไทย จะเห็นได้ว่าทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด
ด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และพบว่าสุขภาพมารดาหลังคลอดแข็งแรงดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ
การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยลด
การเกร็งและเคล็ดของกล้ามเนื้อ จากการตั้งครุณานถึง 9 เดือนของมารดา และทั้งยังเป็นการ
กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตเดินสะดวกทำให้มารดาฟื้นสภาพร่างกายได้เร็วขึ้น สดชื่น นานมมากพอ
สำหรับเลี้ยงลูก ทำให้มารดาหลังคลอดมีความสุขในการเลี้ยงลูก การให้การดูแลมารดาหลังคลอด
โดยการนวด ประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี
และยังสามารถส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอดใหม่ได้มากมาย เป็นการส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพร่างกายที่
แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูก
น้อย อย่างมีความสุข และยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามเณร ผู้ดูแลมารดา
หมอด้าย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานีนอนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ
ดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน นับวันจะหาวัฒนธรรมดั้งเดิมไม่ได้



การดูแลมารคลอดด้วยวิถีไทยเป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังจากคลอดบุตร เป็นการปฏิบัติที่สืบทอดเป็นวัฒนธรรมมายาวนาน และมีหลายวิธีการนวดการประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทบทมิ้อเกลือ รวมทั้งการใช้ยาสมุนไพร มารดาหลังคลอด เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีกประสบปัญหาที่ขาดคนสืบทอดความรู้ ที่จะทำไปรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จากการอุม้ท้องมานาน และจากการเบ่งคลอด มีอาการคัดตึงเต้านม ส่งผลทำให้น้ำนมไม่ไหลทำให้ลูกไม่ยอมดูดนม ส่งผลสภาพจิตใจของมารดาที่มีความกังวลในการเลี้ยงดูบุตร เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทยก็เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ที่ได้นำมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดมาจนทุกวันนี้ ในปัจจุบันมีการแก้ปัญหาดังกล่าวโดยให้โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลประจำอำเภอ จัดอบรมเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้จริงๆ ช่วยเหลือทำให้มารดาหลังคลอดได้มีลักษณะการนวดเฉพาะด้านแต่ก็ยังมีความจำเป็นในการดำเนินงานที่มากกว่าเดิม (น้อย โสตาแก้ว. 2556 : สัมภาษณ์)

สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร ในปัจจุบันจะนิยมนำมาปฏิบัติเป็นอย่างดีเพราะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายมีความสบาย แข็งแรง สุขภาพดีในเวลาอันรวดเร็ว มีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มดลูกแห้งเข้าอู่เร็ว สมุนไพรที่เป็นตัวยาประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาร่างกายปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงวิธีที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัด รักษา มารดาหลังคลอด แต่ต้องให้โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริมความรู้ให้กับกลุ่มชาวบ้านทั่วไปได้มีความรู้และรักษาภูมิปัญญาไว้

2. หมู่ที่ 5 ชุมชนบ้านหนองบัว อำเภอวังสามสี จังหวัดอุบลราชธานี

2.1 สภาพปัจจุบัน

2.1.1 การอยู่ไฟ

ภูมิปัญญาเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดบุตรของคนไทยมีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ในเมืองไทย มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว วิธีการในการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟอาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านบางแห่งเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อนอาบ น้ำร้อน เป็นการพักผ่อนเพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานหนักได้ ไม่ปวดเมื่อยไม่มีอาการหนาวสั่นตามมืออุณหภูมิลดลง หลังคลอดไม่มีการเย็บปากแผลทางคลอด ดังนั้นการนอนบนที่แคบๆ ก็จะเป็นการบังคับให้นอนหงายขาหนึ่งๆ ทำให้แผลฉีกขาดติดกันตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องเย็บให้เปลืองไหมละลาย ถ้าแผลหรือมดลูกเกิดอักเสบติดเชื้อขึ้นมาถึงตายได้ ก็จะมีการดูแลแผลโดยการนึ่งเกลือรักษาแผล ทำให้แผลแห้งและหายได้ดี ไม่เจ็บไม่ปวดแผล การที่มีเตาไฟมาอยู่ข้างๆ เพียงทำให้อุณหภูมิในห้องร้อนอบอ้าวมาก ร้อนจนเชื้อโรคไม่สามารถเติบโตได้เพราะอุณหภูมิไม่เหมาะสม ก็เป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ไม่ต้องซื้อยาแพงๆ ถ้ามารดาหลังคลอดไม่ได้อยู่ไฟแล้วถึงแม้ว่าช่วงแรกจะดูเหมือนไม่เป็นไร เชื่อว่าผลกระทบต่าง ๆ อาจเกิด หรือปรากฏอาการให้เห็นเมื่ออายุมากขึ้น วิธีการอยู่ไฟและการปฏิบัติขณะอยู่ไฟ ที่มีในสมัยเก่าก่อนนั้นที่เคยเห็นมีด้วยกันหลายวิธี คือ อยู่ไฟข้างมารดาอนแล้วก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง ไม้ฟืนไม้ถ่านที่ตากแห้งแล้ว การนึ่งถ่าน เป็นการรมควันจากการเผาสมุนไพร เป็นการกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก ขับน้ำคาวปลาทำความสะอาดแผลฝีเย็บ



และช่องคลอด สมานแผลบรรเทาอาการเจ็บปวดแผล ลดการติดเชื้อหลังคลอด สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ผิวมะกรูดว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย หมากรูด ขมิ้นผง และใบหนาด นำมาหั่นให้ละเอียดแล้วเอาไปตากแดด เวลาใช้ให้หยิบทีละ 1 หยิบมือ โรยบนเตาไฟขนาดเล็ก เพื่อให้เกิดควันลอยขึ้นรมกันของผู้ที่อยู่ไฟ เพื่อสมานแผลบริเวณฝี (ธวัช บุญไทย. 2556 : สัมภาษณ์) สมัยก่อนมารดาหลังคลอดลูกอยู่ไฟจะมีพ่อบ้าน (สามี) และเครือญาติคอยดูแลช่วยเหลือในการเตรียมน้ำเตรียมไฟ เตรียมอาหาร ซักผ้าอ้อม ดูแลลูกน้อย และคอยดูแลทุกอย่าง ไม่นานก็ต้องเตรียมไว้ใช้ในการอยู่ไฟจะใช้ฟืนไม้แกล ไม้ขาม ไม้จิก ไม้ขามป้อม เวลาก่อไฟต้องวางหินทำก้อนเสา 3 ก้อน เพื่อตั้งหม้อต้มน้ำใส่ว่านทั้งอาบทั้งต้มก่อไฟไวข้าง ๆ แคร่แล้วนอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับไอความร้อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นแต่ในปัจจุบันหญิงหลังคลอดไม่ค่อยอยู่ไฟเพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะใช้วิธีกินยาเย็น และยาสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ จะใช้ยาผสมน้ำต้มดื่มประมาณ 1-2 เดือนก็ถือว่าเป็นการอยู่ไฟแล้ว ทำให้ทำได้รวดเร็วและสะดวก แต่ประโยชน์จริงๆ ที่ได้รับจะไม่เท่ากัน สามารถวัดได้จากผลในระยะยาว เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว กลับมามีเลือดออกจากช่องทางคลอดได้ มีการอักเสบของมดลูกได้ มีน้ำนมไม่พอเลี้ยงลูก ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ทำงานหนักไม่ค่อยได้ ภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนอีสาน มีมาแต่โบราณ มีกรรมวิธีปฏิบัติต่อกันมาทุกหมู่บ้าน วิธีในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านทุกแห่งเชื่อว่าการอยู่ไฟที่ร้อนดีมีน้ำร้อนอาบน้ำร้อนโดยมีหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้มและอาบในขณะที่อยู่ไฟ ทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดฟื้นตัวแข็งแรงขึ้นเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องกระชับ และมีน้ำนมให้ลูกกิน สมุนไพรที่ใช้ต้มและอาบนิยมใช้แก่นมะขามต้มน้ำ และใช้ต้นนมสาว เครือฮวงสุ่มแก่นมะเฟืองส้ม ต้มสำหรับดื่มโดยเชื่อว่าแก่นขามบำรุงหัวใจ นมสาวบำรุงน้ำนม รักษามดลูกและแก้ของแสลง ฮวงสุ่มบำรุงเลือด แก่นมะเฟืองขับเลือดเสียบำรุงเลือด ทำให้เลือดลมดี (ดวงใจ ทองทิว. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 87 กลุ่มตัวอย่าง บ้านหนองบัว อำเภอวังสามสี จังหวัดอุบลราชธานี



สรุป สภาพปัจจุบันการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพตามแบบแผนปัจจุบัน ต้องให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีคนคอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่สำคัญคือ ก้นมาจะดีในเรื่องของความ ร้อนจะทำให้แผลหายดี ทำให้ขับน้ำคาวปลาหลุดลอกแห้งเข้าอุ้งเร็ว ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัว กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำนมไหลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอ

2.1.2 การทับหม้อเกลือ

ประโยชน์ที่ได้จากการทับหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอุ้งได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อยขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ ห้ามทำในคุณแม่ที่แม่ไข้ ห้ามรับประทานอาหารก่อนทำ ห้ามทำในกรณี ที่มดลูกยังไม่คลอด ต้องรอให้มดลูกเข้าอุ้งก่อนถึงจะทำได้ หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ในรายที่ คุณแม่ผ่าตัด หรือทำหมัน ห้ามทับหรืออาบน้ำหม้อเกลือ แต่ถ้าต้องการอยากที่จะทำจริงๆ ก็ต้องรอให้ เกิน 1 เดือนขึ้นไปแล้ว ถึงจะทำได้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทับหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจาก หม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ หรือหม้อเกลือสั่นหลุดมือก็ทำให้มาโดนตามผิวหนัง บริเวณร่างกายได้ ซึ่งตรงนี้จะควรที่จะระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษ คนโบราณเชื่อว่าความร้อนเป็นสิ่ง บริสุทธิ์ จะนำแต่สิ่งดีๆ มาให้กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย และให้เชื่อว่าในระยะหลังคลอดใหม่ๆ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ทุกคนในครอบครัวรวมทั้งญาติพี่น้องได้มีส่วนร่วมในการดูแล อำนวยความสะดวกให้ทุกเรื่อง เชื่อว่าการทับหม้อเกลือสำหรับหญิงหลังคลอด สามารถทำให้มีสุขภาพแข็งแรง มีน้ำนมดี (จิราวรรณ ภูผาลา. 2556 : สัมภาษณ์) การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังคลอด จำเป็นจะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อมหรือ สมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิ ปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรามาแต่โบราณมีมาดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทับหม้อเกลือก็ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีมารดาหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ใน หม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบ พลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือ ด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อู รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอุ้งเร็วขึ้น (พิชัย ดวงแก้ว. 2556 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 88 เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย แพทย์พื้นบ้าน และ อสม.บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี ร่วมกันเตรียมหม้อเกลือ

สรุปสภาพปัจจุบันการบำบัดหม้อเกลือ

การบำบัดหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก โดยมีท่าที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมายและข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการบำบัดหม้อเกลือเองเพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อนจึงจะสามารถบำบัดหม้อเกลือได้ การบำบัดหม้อเกลือมีข้อห้ามทำคือ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส รับประทานอาหารมาใหม่ ๆ

2.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

หมอพื้นบ้าน การนวดตัวด้วยสมุนไพร จะทำควบคู่ไปกับการประคบสมุนไพร จะทำหลังจากที่มารดาคลอดลูก ถ้ามารดาคลอดเองแบบธรรมชาติก็ทำได้หลังคลอดประมาณ 2 - 3 วัน แล้วให้นวดประคบตัวติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 3 - 7 วัน จะมีประโยชน์ต่อมารดาที่ได้จากการประคบสมุนไพร เช่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อ ฟังผืด ยืดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดอาการปวด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด แต่ก็มีข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องประคบควรที่จะมีผ้าขนหนูรองก่อน หรือรองจนกว่าลูกประคบคลายความร้อนลง (สุชาติดา ภาะวัง. 2556 : สัมภาษณ์) มารดาหลังคลอด การนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งยา มารดาหลังคลอด 90% รู้สึกผ่อนคลาย สามารถฟื้นฟูสภาพ ร่างกายตนเองรวมถึงปรับบทบาทการเป็นมารดาได้เร็วขึ้น การประคบตามตัวด้วยลูกประคบ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมถึงการกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมด้วย การดูแลสุขภาพหลังคลอดโดยแพทย์แผนไทยสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง และผู้อื่นได้ การนวดตัวในมารดาหลังคลอดมีมานานแต่โบราณ



จะนัดให้มารดาตั้งแต่หลังคลอดประมาณ 2-3 วัน ช่วยให้การดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการนัดเพื่อลดอาการแข็งเกร็งของกล้ามเนื้อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และการนัดเข้าตะเกียบเป็นลักษณะการนัดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินไป ซึ่งการนัดเข้าตะเกียบเป็นการนัดที่หมอพื้นบ้านที่มีความรู้หรือหมอดำแยบางคนก็นวดได้ ความรู้นี้ได้สืบทอดกันมาแต่โบราณ ซึ่งมักจะนัดในช่วงมารดาหลังคลอดอยู่ไฟ หมอพื้นบ้านมาทำการนัดให้ ขณะที่ทำการนัดตัวนั้นจะมีการให้มารดาหลังคลอด ดื่มน้ำสมุนไพรอุ่นๆ สลับการนัดไปเป็นระยะจนนัดเสร็จ ก็ให้ดื่มอีก การนัดมักจะใช้น้ำมันสมุนไพรมานวดตัว เป็นการนัดสลายไขมัน เป็นการนัดลักษณะเฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขาและสะโพก กระชับกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย เป็นการรักษาอาการที่ไม่ต้องฉายยา หญิงหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลายสบายรูปร่างที่ขยายใหญ่ก็จะเล็กลง รูปร่างสามารถฟื้นฟูสภาพกลับมาได้เร็วขึ้น (อภิชาติ ชันธี. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการนัดตัวด้วยสมุนไพร

การนัดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือดนำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้น การนัดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวง ทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันจากประกอบารนัดเนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ทั้งนี้วิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนัดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ ใพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำ มาประคบตามร่างกายและเต้านม (ในกรณีที่ไม่มารดาคัด) โดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบ เพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป เมื่อลูกประคบอุ่นจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบนาน ๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด ควรอย่างยิ่งที่คนไทยจะรักษาและสืบทอดเอาไว้ อย่าให้สูญหายไปจากสังคมไทย

2.2 สภาพปัญหา

2.2.1 การอยู่ไฟ

ปัจจุบันการอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดแบบสมัยโบราณเริ่มจะหายากแล้ว จะใช้วิธีการให้มารดาที่สนใจการอยู่ไฟแบบแพทย์แผนไทยประยุกต์ ตามสถานอนามัยและโรงพยาบาลต่างๆ ซึ่งปัจจุบันปัจจุบันเริ่มหันมาสนใจ และมีการส่งเสริมในเรื่องการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ซึ่งจะมีการเปิดการบริการดูแลคุณแม่หลังคลอดด้วย งานแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพต่างๆ สภาสุขภาพ คลินิกแพทย์แผนไทย ส่วนใหญ่จะจัดเป็นระยะตั้งแต่ 3 - 10 วัน เน้นในเรื่องความสวยงามภาพลักษณ์ ความแข็งแรงของโครงสร้างอวัยวะภายใน เช่น ลดไขมันหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระชับ หน้าท้องลดมดลูกเข้าอู่ น้ำคาวปลาหมดเร็ว แข็งแรงทำงานได้เร็ว มีน้ำนมเลี้ยงบุตร และทำให้ผิวพรรณผ่องใส การเลือกใช้บริการแต่ละอย่างนั้นต้องพิจารณาถึงความปลอดภัยและ ผู้ให้บริการต้องมีความรู้ และมีความชำนาญการ แต่ในการเลือกรับบริการเหล่านั้นก็มีการใช้ค่าใช้จ่าย บางบริการก็มีมีค่าใช้จ่ายที่สูง ทำให้มารดาหลังคลอดบางกลุ่มต้องลำบากเรื่องค่าใช้จ่าย การอยู่ไฟซึ่งคนไทยในสมัยโบราณนั้นปฏิบัติสืบทอดกันมานานมาก บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพารุ่นลูกหลานปฏิบัติ



ต่อๆ กันมา จะมีผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการสอนถ่ายทอดจริงๆ มาช่วยดูแล ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือ หมอตำแยประจำหมู่บ้าน และหมอพื้นบ้านประจำหมู่บ้าน หมอตำแยจะรู้หมดว่ามีมารดาท้องแก่ใกล้คลอดอยู่บ้านไหน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามีญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด ได้เตรียมการในการจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดาหลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษสืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน การอยู่ไฟ ชาวอีสานเชื่อว่าสามารถทำให้แม่ลูกอ่อนมีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณดี ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ไว การดูแลมารดาหลังการคลอดที่ผู้สูงวัย ต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณีในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอน วิธีการเข้มงวดและชัดเจน ด้วยเหตุผลที่สำคัญแล้วการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตร มีจุดประสงค์เพื่อให้มดลูกกลับเข้าอู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมาก แข็งแรง การอยู่ไฟสมัยก่อนยังกำหนดให้สามีคอยดูแลเอาใจใส่ช่วยภรรยาให้อยู่ไฟได้ ปัจจุบันนี้ภูมิปัญญาดังกล่าว ไม่มีผู้สืบทอดทำให้เริ่มหายไปจากสังคม และไปใช้วิธีการที่ทางโรงพยาบาลแนะนำ การอยู่ไฟในสมัยโบราณนั้น คือให้แม่หลังคลอดนั่งหรือนอนอยู่ข้างๆ กองไฟ หรือกองกองไฟไว้ได้แคร์ แล้วให้คุณแม่หลังคลอดนั่งบนแคร่เหนือกองไฟ แต่ในปัจจุบันได้มีการปรับรูปแบบการอยู่ไฟให้ง่ายขึ้น นั่นคือ การเข้ากระโจมอบสมุนไพร การอบและประคบตัวด้วยสมุนไพร และการอยู่ไฟชุด การอยู่ไฟช่วยให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็ว ช่วยขับน้ำคาวปลาที่ยังค้างคั่งอยู่ออกจากร่างกาย และช่วยให้คุณแม่แข็งแรงเร็วขึ้นหลังจากการคลอดลูก อาหารของผู้ที่อยู่ไฟ จะกินข้าวกับปลาแห้งหรือกินข้าวกับเกลือ ผักและปลาจะมีโปรตีนที่ย่อยง่าย แกลงเลี้ยงใส่ผักต่างๆ หรือแกงปลาใส่หัวปลีเพื่อเพิ่มน้ำนมแม่ ข้าวซ้อมมือผสมเกลือมีประโยชน์คือ ชดเชยเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อ เพราะความร้อนขณะอยู่ไฟ หลีกเลี้ยงอาหารบางประเภทที่เชื่อว่าจะทำให้แสบ เช่น อาหารที่ย่อยยากหรือคาวจัด รสจัด อาหารหมักดอง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นวัฒนธรรมที่ได้บอกต่อกันมา ปัจจุบันหญิงหลังคลอดจะไม่ปฏิบัติตามแล้ว เนื่องจากในทางทฤษฎีมีวิธีการที่ดีกว่าอีกมากมาย (ศรีวิชัย ปรีดีวงศ์. 2556 : สัมภาษณ์

สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ และอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน ในร่างกายคุณแม่มีอะไรหลายอย่าง que เปลี่ยนแปลงไป เช่น มีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้น ซึ่งอาหารที่เหลือจะถูกสะสมในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอด และสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา คุณแม่จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ชาบวม เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟประมาณ 7-30 วันปรากฏว่า คุณแม่สมัยโบราณ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ในปัจจุบันวิธีการเหล่านี้ไม่มีผู้สืบทอด ทำให้ต้องพลิกฟื้นภูมิปัญญาไทยสู่คุณแม่ยุคใหม่ ด้วยแผนฟื้นฟูสุขภาพ และความงามหลังคลอด ด้วยภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกและไม่ยุ่งยาก ปัญหาหน้าท้องและผิวพรรณแตกลาย ปัญหาเซลล์ลูโล อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผิวพรรณหมองคล้ำและรอยคราบดำ มีอาการหนาวเมื่อเห็นฝนเริ่มตั้งเค้า อารมณ์แปรปรวน เลือดลมมาไม่ปกติ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ สามารถบรรเทาได้ด้วยการแพทย์แผนไทยผสมผสาน ด้วยสมุนไพรสดกับการอยู่ไฟครบสูตรแผนโบราณ



2.2.2 การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือ หรือการประคบหน้าท้องด้วยใบพลับพลึงสด ที่ผสม ผสานการนวดเข้าตะเกียบเข้าด้วยกัน ใช้ความร้อนที่พอเหมาะของหม้อเกลือ รวมถึงสมุนไพรทางนี้ หน้าท้อง ที่ส่งผลให้เกิดการเสริมฤทธิ์ทางยา ช่วยขับน้ำคาวปลา ขับของเสีย กระตุ้นมดลูกให้เข้าที่ กระชับผนังหน้าท้อง รวมถึงสะโพกและต้นขา ข้อควรระวังในการ ทักหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูก ยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำ หมัน ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทักหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ จะไม่ทำในมารดาที่มีไข้หรือ ทานาหารอิมใหม่ ๆ การทักหม้อเกลือจะประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกายความร้อนจะช่วยให้อูมขุมชน เปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลาขณะเดียวกันก็ขับของเสีย ออกมาตามรูขุมชน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนรัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่แต่ปัจจุบันหาผู้สืบทอดได้ น้อยลง (ลำไผ่ บุญโสม. 2556 : สัมภาษณ์) ผู้ที่จะทำการทักหม้อเกลือให้ต้องเป็นผู้รู้เรื่องสรีระ เรื่องเส้น รูวีกการนวด จะทำให้การทักหม้อเกลือ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่ และรัดมดลูกให้แห้งเร็วขึ้น เนื่องจากการทักหม้อเกลือ ผู้ให้บริการต้องรู้วิธีโดยลำไส้ ดันมดลูกขึ้น ก่อนทำการทัก มิฉะนั้นลำไส้ อาจพองได้ รวมทั้งต้องทักหม้อเกลือไปตามจุดต่างๆ ที่เป็นประตูลม ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง สำหรับการทักหม้อเกลือ 1 ครั้ง จึงจะทำให้สบายตัว การทักหม้อเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ใช้ปฏิบัติในอดีตอย่างได้ผล ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ประโยชน์ของการ ทักหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวม กล้ามเนื้อกระชับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก การทักหม้อเกลือเป็นการประคบหญิงหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือห่อหุ้มใส่เกลือ ตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบ บริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกการทักหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง หญิงหลังคลอดในปัจจุบันไม่ค่อยทำเพราะเห็นว่ามีความยุ่งยาก ขั้นตอนเยอะ และไม่มีผู้ทำให้เหมือนในสมัยโบราณ (ดวงใจ ทองทิว. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือเป็นกรรมวิธีที่ต้องระวังหลายอย่าง เช่น ไม่ให้หม้อเกลือ ร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ในกรณี มดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการ ปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้ เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง



2.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิม เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพต้องเดินทางออกไปทำงานนอกบ้านและนอกพื้นที่กันมากขึ้น มีเวลาในการทำกิจกรรมในครอบครัวน้อยลง มารดาหลังคลอดเองก็ได้รับผลกระทบต้องทำงาน ต้องเลี้ยงลูกน้อยและต้องดูแลสุขภาพ แม้ว่าสภาพความเป็นอยู่จะเปลี่ยนไปมาก แต่ยังมีมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชนบท โดยเฉพาะในภาคอีสานยังคงมีความต้องการในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมแบบโบราณในการดูแล เช่น การอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ส่วนมารดาหลังคลอดที่อยู่ในเขตเมือง ก็ยังมีความต้องการการดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมด้วยเช่นกัน จึงได้รับการปรับเปลี่ยนบูรณาการภูมิปัญญาเดิม เอามาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ เราจะเห็นได้ว่าทั้งในการดูแลสุขภาพพื้นบ้าน และการให้การดูแลโดยหน่วยงานของรัฐได้ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพประชากรกลุ่มมารดาหลังคลอด ได้ทำการบูรณาการเอาภูมิปัญญาเดิมมาคงไว้ใช้ในการแพทย์แผนใหม่ เพื่อตอบสนองความจำเป็นในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด แต่สามารถทำได้ง่ายขึ้นและใช้เวลาน้อยลง เรียกว่าแพทย์ทางเลือกหรือแพทย์แผนไทย จะเห็นได้ว่าทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และพบว่าสุขภาพมารดาหลังคลอดแข็งแรงดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยลดการเกร็งและเคล็ดของกล้ามเนื้อ จากการตั้งครุณานถึง 9 เดือนของมารดา และทั้งยังเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตเดินสะดวกทำให้มารดาฟื้นสภาพร่างกายได้เร็วขึ้น สดชื่น น่านมมากพอสำหรับเลี้ยงลูก ทำให้มารดาหลังคลอดมีความสุขในการเลี้ยงลูก การให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดโดยการนวด ประคบสมุนไพรนั้น เป็นการรักษาฟื้นฟูโดยวิถีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี ทั้งยังสามารถส่งผลต่อมารดาหลังคลอดใหม่ได้มากมาย เป็นการส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติโดยเร็ว มีน่านมเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อย อย่างมีความสุข และยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามี ญาติผู้ดูแลมารดา หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้านและหอศานอนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน ซึ่งนับวันจะหาวัฒนธรรมดั้งเดิมไม่ได้ การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยวิถีไทย เป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังจากคลอดบุตร เป็นการปฏิบัติที่สืบทอดเป็นวัฒนธรรมมายาวนาน และมีหลายวิธีการนวดการประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทักหม้อเกลือ รวมทั้งการใช้ยาสมุนไพร มารดาหลังคลอด เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีกประสบปัญหาที่ขาดคนสืบทอดความรู้ ที่จะทำไปรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จากการอุ้มท้องมานาน และจากการเบ่งคลอด มีอาการคัดเต้านม ส่งผลทำให้น่านมไม่ไหลทำให้ลูกไม่ยอมดูดนม ส่งผลสภาพจิตใจของมารดามีความกังวลในการเลี้ยงดูบุตร เพื่อเป็นการฟื้นฟูสุขภาพของมารดาทั้งด้านร่างกาย และจิตใจให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติโดยเร็ว การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทยก็เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ที่ได้นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดมาจนทุกวันนี้ ในปัจจุบันมีการแก้ปัญหาดังกล่าวโดยให้โรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลประจำอำเภอ จัดอบรมเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้จริงๆ ช่วยเหลือทำให้มารดาหลังคลอดได้ มีลักษณะการนวดเฉพาะด้าน (บัวสอน ปริสิทธิ์. 2556 : สัมภาษณ์)



สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร ในปัจจุบันจะนิยมนำมาปฏิบัติเป็นอย่างดีเพราะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายมีความสบาย แข็งแรง สุขภาพดีในเวลาอันรวดเร็ว เพราะมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว มีสมุนไพรที่เป็นตัวยา ประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลัง เสือโคร่ง มารดาหลังตลอดปกติจะประสบปัญหาร่างกายปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงวิธีที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัด รักษาอาการหลังคลอด แต่ต้องให้โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริมความรู้ให้กับกลุ่ม อสม. ได้มีความรู้และรักษาภูมิปัญญาไว้

3. หมู่ที่ 8 ชุมชนบ้านทุ่งมณี อำเภอวังสามสี จังหวัดอุบลราชธานี

3.1 สภาพปัจจุบัน

3.1.1 การอยู่ไฟ

ความเชื่อภูมิปัญญาเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดบุตรของคนไทย ที่มีกรรมวิธีประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ในเมืองไทย มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว ช่วยขับน้ำคาวปลาทำความสะอาดแผลฝีเย็บและช่องคลอด สมานแผลบรรเทาอาการเจ็บปวดแผล ลดการติดเชื้อหลังคลอดสมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ผิวมะกรูดว่านน้ำ ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย หมากรูด ขมิ้นผง และใบหนาดนำมาหั่นให้ละเอียดแล้วเอาไปตากแดด เวลาใช้ให้หีบที่ละ 1 หีบมือ โรยบนเตาไฟขนาดเล็กเพื่อให้เกิดควันลอยขึ้นรมกันของผู้ที่อยู่ไฟ เพื่อสมานแผล บริเวณฝีเย็บ สมัยนี้การเข้ากระโจม คือการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด มาต้มในกระโจม เพื่อให้ได้ ไอน้ำจากการต้ม ซึ่งจะต้องอยู่ในที่มืดชิดเพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง ก่อนเข้าให้เอว่านนางคำ มาฝนหรือตำ คั้นเอาน้ำผสมกับเหล้าและการบูรทาร่างกายของผู้ที่อยู่ไฟกระโจมมักทำด้วยซีไม้ไผ่ ทำเป็นโครงเหมือนมุ้งประทุน เอาผ้าคลุมให้มืดชิด ต่อท่อจากหม้อต้มยาเข้าในกระโจม ตำรับยาที่ใช้ต้ม ประกอบด้วยเปลือกส้มโอ ใบส้มป่อย ว่านน้ำ ตะไคร้ มะกรูด ผักบุงล้อม และเกลือ เป็นต้น เพื่อบำรุงผิว ป้องกันผ้าและน้ำเหลืองเสีย ใช้เวลาเข้ากระโจมนานประมาณครึ่งชั่วโมง การประคบสมุนไพร เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้แผลฝีเย็บแห้งดี และลดการอักเสบ ลดการคั่งของเต้านมทั้งยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังคลอดบุตร 7 วันสามารถประคบด้วยลูกประคบซึ่งมีตัวยาลหลักคือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชันผิวมะกรูด เถาขมิ้นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม การบูร การประคบตัว ใช้ว่านนางคำ ไพล ขมิ้นอ้อย ใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำแล้วเคล้ากับเกลือ นำไปห่อทำเป็นมัด แล้วไปแช่น้ำต้มยาที่ใช้ในการเข้ากระโจมที่เหลืออยู่ ประคบตามตัวและเต้านม และนั่งทับลูกประคบลดอาการเจ็บปวดและคัดเต้านมทำทุกวันจนกระทั่งออกไฟ สมัยก่อนมารดาหลังคลอดลูกอยู่ไฟจะมีพ่อบ้าน (สามี) และเครือญาติคอยดูแลช่วยเหลือในการเตรียมน้ำ เตรียมฟืน เตรียมอาหาร ซักผ้าอ้อม ดูแลลูกน้อย และคอยดูแลทุกอย่าง ไม่พินิจที่ต้องเตรียมไว้ใช้ในการอยู่ไฟจะใช้ฟืนไม้แกล ไม้ขาม ไม้จิก ไม้ขามป้อม เวลาก่อไฟต้องวางหินทำก้อนเส้า 3 ก้อน เพื่อตั้งหม้อต้มน้ำใส่ว่านทั้งอาบทั้งต้มก่อไฟไวข้าง ๆ แคร่แล้วนอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับไอน้ำความร้อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้มดลูกเข้าอุ้งเร็วขึ้นแต่ ในปัจจุบันหญิงหลังคลอดไม่ค่อยอยู่ไฟเพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะใช้วิธีกินยาเย็น และยาสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ จะใช้ยาผสมน้ำต้มดื่มประมาณ 1-2 เดือนก็ถือว่าเป็นการอยู่ไฟแล้ว ทำให้ทำได้รวดเร็วและสะดวก แต่ประโยชน์จริงๆ ที่ได้รับจะไม่เท่ากัน สามารถวัดได้จากผลในระยะยาว เช่น อาการสลับร้อนสลับหนาว กลับมามีเลือดออกจากช่องทาง



คลอดได้ มีการอักเสบของมดลูกได้ มีน้ำนมไม่พอเลี้ยงลูก ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ทำงานหนักไม่ค่อยได้ ภูมิปัญญาเรื่อง "การอยู่ไฟหลังคลอดบุตร" ของคนอีสาน มีมาแต่โบราณ มีกรรมวิธีปฏิบัติต่อกันมาทุกหมู่บ้าน วิธีในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านทุกแห่งเชื่อว่าการอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อน อาบน้ำร้อน โดยมีหม้อที่ต้มน้ำสมุนไพรเพื่อต้ม และอาบในขณะที่อยู่ไฟ ทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดฟื้นตัวแข็งแรงขึ้นเร็ว มดลูกเข้าอู่ หน้าท้องกระชับ และมีน้ำนมให้ลูกกิน (พอง บุญอำนวย. 2556 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 89 สนทนากลุ่มบ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

สรุป สภาพปัจจุบันการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลตามแบบแผนปัจจุบัน ต้องให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีคนคอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่สืบทอดต่อๆ กันมาจะดีในเรื่องของความ ร้อนจะทำให้แผลหายดี ทำให้ขับน้ำคาวปลาไหลออกได้เร็ว ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัว กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำนมไหลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอ

3.1.2 การทักหม้อเกลือ

ประโยชน์ที่ได้จากการทักหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อยขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก ข้อควรระวังในการทักหม้อเกลือ ห้ามทำในคุณแม่ที่แม่ไข้ ห้ามรับประทานอาหารก่อนทำ ห้ามทำในกรณี ที่มดลูกยังไม่ยุบตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนถึงจะทำได้ หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ในรายที่ คุณแม่ผ่าตัด หรือทำหมัน ห้ามทักหรืออาบน้ำหม้อเกลือ แต่ถ้าต้องการอยากที่จะทำจริงๆ ก็ต้องรอให้ เกิน 1 เดือนขึ้นไปแล้ว ถึงจะทำได้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทักหม้อเกลือเองเพราะความร้อนจาก หม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ หรือหม้อเกลือลื่นหลุดมือก็ทำให้บาดเจ็บตามผิวหนัง บริเวณร่างกายได้ ซึ่งตรงนี้ควรที่จะระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษ



คนโบราณเชื่อว่า ความร้อนเป็นสิ่งบริสุทธิ์ จะนำแต่สิ่งดีๆ มาให้กับมารดา หลังคลอดและลูกน้อย และให้เชื่อว่า ในระยะหลังคลอดใหม่ๆ ทั้งทารกและมารดาอาจเกิดอันตรายได้ง่าย จึงให้มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลในกิจกรรมเหล่านี้ ทำให้ทุกคนในครอบครัวรวมทั้งญาติพี่น้อง ได้มีส่วนร่วมในการดูแล อำนวยความสะดวกให้ทุกอย่าง สามีก็น่าได้ไปทำงานไหนไกลคอยอยู่ใกล้ๆ ดูแลจัดหาอุปกรณ์ที่ต้องใช้ให้ตลอด สมัยโบราณจะทำการทักหม้อเกลือให้กับหญิงหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้ การทักหม้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะหญิงหลังคลอด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลด ส่วนเกิน ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนไข้เมื่อยด้วย ผู้เฒ่าผู้แก่รวมทั้งแม่ที่อยู่บ้านได้เล่าให้ฟังว่าการทักหม้อเกลือสำหรับหญิงหลังคลอด สามารถทำในคนที่คลอดเองปกติไม่ได้ คลอดด้วยวิธีการผ่าตัด สามารถทำการทักหม้อเกลือหลังคลอดได้ 12 วัน ถ้าผ่าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประทับท้องได้ กรณีมีไข้ห้ามทำเด็ดขาด สมุนไพรที่ใช้ในการทักหม้อเกลือ ประกอบด้วย โพลกั่วบดเมื่อย ว่านนางคำมีสีเหลืองคล้ายขมิ้น การบูร ใบพลับพลึง นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรตัวอื่นซึ่งเอามาใช้ได้ เช่น ว่านชักมดลูก ว่านสาเหล็ก ว่านร้อนทอง ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน กายาน พิมเสน ส่วนใบไม้ใช้แทนใบพลับพลึง ก็อาจใช้ใบข่า ใบละหุ่ง หรือใบยอก็ได้ สำหรับเกลือสมุทรถ้าไม่มี ใช้ทรายหรือข้าวสารแทนก็ได้ แต่ใช้เกลือจะดีกว่า เพราะเกลือมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี

วิธีทักหม้อเกลือ ทำให้ร่างกายได้รับความร้อนทั่วตัว รูขุมขนเปิดตลอด ปอด และหลอดเลือดฝอยขยายตัว หายใจสะดวกขึ้นทำให้ขับของเสีย ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก กล้ามเนื้อผ่อนคลายแข็งแรงไม่ป่วยไข้ สำหรับตัวเองได้ผ่านการคลอดมาแล้ว 2 คน คนแรกคลอดเอง ที่สถานอนามัย กลับมาอยู่ไฟที่บ้าน มีเจ้าหน้าที่ไปทักหม้อเกลือและนวดตัวให้ที่บ้าน ทักหม้อเกลือ บริเวณสะโพก ก้น ขา บั้นเอวและหลัง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อยๆ ปลดปล่อยออกมาอย่างต่อเนื่อง มีกลิ่นสมุนไพรสดชื่น ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย มีตัวยาออกฤทธิ์โดยตรงต่อสุขภาพ การทักหม้อเกลือ เป็นวิธีการนวดอย่างหนึ่งของคนสมัยโบราณ เป็นขั้นตอนที่นำเอาหม้อเกลือซึ่งจะบรรจุเกลือไว้ภายใน เฒ่าไฟจนร้อน จากนั้นจะห่อด้วยใบพลับพลึง และผ้าขาวประคบบนหน้าท้องของคุณแม่หลังคลอด ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดไขมันหน้าท้อง ซึ่งการทักหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังคลอด จำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อม หรือสมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม

จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรามาแต่โบราณมีมาดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทักหม้อเกลือก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มารดาหลังคลอด จะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที ห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงใช้ประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อุณหภูมิขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น การทักหม้อเกลือเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน



ซึ่งจะช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลสะดวก ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ความร้อนจะช่วยเผาผลาญไขมันที่หน้าท้อง ให้น้ำท้องยุบ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต มารดาที่มีการคลอดแบบปกติ สามารถทับหม้อเกลือได้ในวันที่ 7 หลังจากคลอด ส่วนมารดาที่คลอดด้วยวิธีการผ่าท้องคลอด สามารถทับหม้อเกลือได้เมื่อครบกำหนด 1 เดือน เนื่องจากต้องรอให้แผลผ่าตัดแห้งเสียก่อน โดยจะทับหม้อเกลือได้วันละ 1 ครั้ง เป็นเวลานาน 1 สัปดาห์ ถึง 2 เดือน อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการทับหม้อเกลือได้แก่ หม้อตะกั่วจำนวน 2 ใบ ผ้าดิบสะอาด จำนวน 1 ผืน เตารีดหรือเตาไฟฟ้าจำนวน 1 เตา เกลือเม็ดใส่ให้เต็มหม้อไพลและว่านนางคำ ใบพลับพลึง 3 - 4 ใบ พิมเสนและการบูร (เรวดี พิสุทธิ. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการทับหม้อเกลือ

การทับหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มีดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกมีส่วนผสมของสมุนไพรมากมายและข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทับหม้อเกลือเองเพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อน จึงจะสามารถทับหม้อเกลือได้

3.1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร จะทำควบคู่ไปกับการประคบสมุนไพร จะทำหลังจากที่มารดาคลอดลูก ถ้ามารดาคลอดเองแบบธรรมชาติก็ทำได้หลังคลอดประมาณ 2 - 3 วัน แล้วให้นวดประคบตัวติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 3 - 7 วัน จะมีประโยชน์ต่อมารดาที่ได้จากการประคบสมุนไพร เช่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดอาการปวด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด แต่ก็มีข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร โดยห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องประคบควรที่จะมีผ้าขนหนูรองก่อน หรือรองจนกว่าลูกประคบคลายความร้อนลง (บุญมี แสงนาม. 2556 : สัมภาษณ์)

การนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อย เป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งยา มารดาหลังคลอดรู้สึกผ่อนคลาย สามารถฟื้นฟูสภาพ ร่างกายตนเองรวมถึงปรับบทบาทการเป็นมารดาได้เร็วขึ้น การประคบตามตัวด้วยลูกประคบช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รวมถึงการกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมด้วย ปัจจุบันจะมีกลุ่ม อสม.เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหลังคลอดโดยแพทย์แผนไทย จะนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองและผู้อื่นได้ อีกทั้งการบริการด้านนี้ยังได้รับการชื่นชมจากผู้เกี่ยวข้องทำให้เกิดรายได้ตามมาด้วย การนวดตัวในมารดาหลังคลอดมีมานานแต่โบราณ จะนวดให้มารดาตั้งแต่หลังคลอดประมาณ 2-3 วัน ช่วยให้มารดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และเป็นการคลายความตึงเครียด สมัยโบราณนั้นเรียกว่าเป็นการการนวดเข้าตะเกียบ หรือการเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดบริเวณสะโพก เอว ต้นขา ต้นแขน ลงไปถึงขา และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ ลดอาการปวดจากการเบ่งคลอดนาน เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกันในระหว่างการนวดตัว การทับหม้อเกลือ ดื่มน้ำสมุนไพรในช่วงที่มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ จะได้ผลดีมาก



คนโบราณบอกต่อๆ กันมา ทำให้มารดาสมัยโบราณมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจาก ภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดุ้งนอนสะดุ้งหนาว อาการหนาวสะท้าน อาการปวดเมื่อยตาม ร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำโดยผู้ที่มีความรู้ความสามารถเท่านั้น เพราะเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ บอกสอนต่อๆ กันมา (อุดมลักษณ์ พิสุทธิ. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอด ระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้าง ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือดนำไปฟอกที่ไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้น การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริตสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีก

3.2 สภาพปัญหา

3.2.1 การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอดแบบในอดีตนั้นไม่เป็นที่นิยม คนรุ่นหลังๆ แทบไม่รู้จัก วิธีการฟื้นฟูสุขภาพของคุณมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการนี้ ทั้งที่เป็นการฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอด ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การดูแลมารดาหลังคลอด การดูแลทารกแรก เกิด และการส่งเสริมสุขภาพเด็ก โดยเฉพาะในส่วนของมารดาหลังคลอดนั้น ได้นำเอาวิธีการ ดูแลมารดาหลังคลอดของโบราณมาบูรณาการใช้ เพื่อก่อให้เกิดมารดาหลังคลอดมีภาวะสุขภาพดี มดลูกก็เข้าอยู่เร็วขึ้น มีน้ำนมมาก และถ้ามารดาทานอาหารไม่มีประโยชน์ไม่ครบ 5 หมู่ น้ำนม แม้จะมีสารอาหารไม่เพียงพอ ลูกก็จะไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ การอยู่ไฟก็อาจเป็นอันตราย ช่วงเวลาต่อมาเริ่มให้อยู่ไฟได้เพราะความคิดค้านผู้เฒ่าผู้แก่ไม่ได้ ต้องคอยให้คำแนะนำเพื่อให้ความ ปลอดภัย แม้จะคลอดที่โรงพยาบาลพอถึงบ้านก็ได้รับการดูแลแบบพื้นบ้านทุกอย่าง ตั้งแต่การเตรียม สถานที่อยู่ไฟ เตรียมน้ำเตรียมฟืน และก่อนนอนอยู่ไฟต้องมีพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อมาตั้งแต่ สมัยโบราณ สิ่งเหล่านี้ก็ทำเพื่อให้เกิดแต่สิ่งดีๆ กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย การอยู่ไฟซึ่งคนไทย ในสมัยโบราณปฏิบัติสืบทอดกันมานานมาก บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพารุ่นลูกหลานปฏิบัติกันต่อๆ มา จะมีผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการสอนถ่ายทอดจริงๆ มาช่วยดูแล ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือ มารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือ หมอตำแยประจำหมู่บ้าน และหมอพื้นบ้านประจำหมู่บ้าน หมอตำแยจะรู้หมดว่ามีมารดาท้องแก่ใกล้คลอดอยู่บ้านไหน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามี ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด ได้เตรียมการในการจัดสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดา หลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษสืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน ที่ให้กำเนิดลูกอย่างทุกขุทรมานและเหนียวแน่น ได้ฟื้นฟูสภาพ แข็งแรงขึ้นเพื่อเลี้ยงลูกน้อยให้แข็งแรงได้ เหมือนกัน ถ้าเราฝ่าฝืนไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมไว้ หรือไม่ถือปฏิบัติตาม ก็จะได้รับความสะดวก ร้อน หลายๆ อย่าง สิ่งสำคัญคือ มารดาหลังคลอดและลูกน้อยเองก็จะเจ็บป่วย ทุกขุทรมานและถึง เสียชีวิตได้ การอยู่ไฟปกติจะมีการปฏิบัติกันในมารดาหลังคลอดบุตรทุกคนที่คลอดเอง โดยปกติคุณแม่ ที่ตั้งครรภ์จะต้อง อุ้มท้องเป็นเวลาประมาณ 9 - 10 เดือนนั้น มีอะไรหลายอย่างในร่างกายของคุณ แม่เปลี่ยนแปลงไป ยกตัวอย่าง เช่น มีน้ำหนักมากขึ้น กินอาหารมากขึ้น อาหารที่เหลือจากลูก



ก็จะถูกเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน โครงสร้างร่างกายเปลี่ยนเพื่อเตรียมการคลอด หน้าท้องจะขยายใหญ่ มารดาต้องอ้วนน้ำหนักลูก ทำให้กล้ามเนื้อของหลัง ช่องท้อง ต้นขา ต้องเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้มีอาการปวดหลัง มารดาบางคนก็มีภาวะท้องผูก เป็นริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขอดที่ขา ท้องลาย ขาบวม เป็นต้น (จันลอน มุจรินทร์. 2556 : สัมภาษณ์) ปี พ.ศ. 2556 การอยู่ไฟแบบโบราณ ได้เริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากการแพทย์สมัยใหม่เข้ามาแทนที่ ส่งผลให้การอยู่ไฟแบบเก่าแทบจะไม่ได้ใช้ และไม่มีให้เห็นกันเท่าที่ควร ส่วนใหญ่จะพบได้ตามต่างจังหวัดมากกว่า ในปัจจุบันก็จะมี การประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้การอยู่ไฟสะดวกและง่ายขึ้น โดยมีการให้บริการการดูแลมารดาหลังคลอด ในสถานบริการแพทย์แผนไทยของสถานอนามัยและโรงพยาบาล ก็เพื่อให้มารดาหลังคลอดแข็งแรงขึ้นเร็ว ได้ฟื้นตัวกลับมาให้เหมือนเดิมได้เร็วที่สุด นอกจากนี้แล้วการบริการก็ได้ตอบสนองมารดาหลังคลอดที่มีสุขภาพที่ยังไม่แข็งแรง และไม่มีญาติที่จะคอยช่วยเหลือพาไป รับบริการที่สถานอนามัย ก็มีเจ้าหน้าที่จากสถานอนามัยมาดูแลถึงที่บ้านให้คำแนะนำ และบริการหลังคลอดเช่น ประคบอบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ และนวดตัวด้วยสมุนไพร ตัวเองในระยะหลังคลอดลูกคนที่ 1 มีหมอนพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน และตายาย ดูแลให้ได้อยู่ไฟแบบไฟแคร์ มีแม่ สามีและญาติหลักเปลี่ยนกันคอยดูแล เติมน้ำมันอยู่ไฟให้ตลอดรู้สึกร้อนแต่ก็สบายตัว อาบและดื่มน้ำร้อนสมุนไพรขณะอยู่ไฟมีผลฉีกขาดที่ช่องคลอดเล็กน้อย หมอนพื้นบ้านบอกให้นอนหนีบขาไว้ และให้นั่งเกลือรักษาแผล ส่วนลูกคนที่ 2 ไม่มีโอกาสได้อยู่ไฟ แต่ใช้การอยู่ความร้อนแบบประยุกต์แทนการอยู่ไฟคือ การอบสมุนไพร ดื่มน้ำร้อนและอาบน้ำร้อนสมุนไพร ทับหม้อเกลือและนวดตัว โดยได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สถานอนามัย สมัยก่อนมีมารดาหลังคลอดทุกคนได้มีการอยู่ไฟ อาบน้ำต้มและดื่มน้ำต้มสมุนไพร ให้อยู่ไฟนาน 7-21 วัน บางคนเป็นเดือน มีคนในครอบครัวดูแลทุกอย่างตลอดเวลา ให้เคี้ยวอาหารแสด เพราะจะผิดกรรม ให้กินข้าวกับปลาแห้งปลาเค็ม ข้าวกับเกลือ แกงปลาใส่หัวปลี แกงผักตำลึง แต่ต่อมาช่วงหลังได้มีการส่งเสริมการอยู่ไฟ ด้วยแพทย์แผนไทยประยุกต์กันมากขึ้น เช่น การนวด ประคบ การเข้ากระโจม อาบน้ำอุ่น หรือการทับหม้อเกลือ สำหรับคุณแม่สนใจที่จะอยู่ไฟตาม โรงพยาบาลต่างๆ ปัจจุบันเริ่มมีการส่งเสริมในเรื่องดูแลหญิงหลังคลอด ซึ่งจะมีการดูแลคุณแม่หลังคลอดในงานแพทย์แผนไทย นอกจากนี้ยังมีศูนย์สุขภาพต่างๆ สปาสุขภาพ คลินิกแพทย์แผนไทยที่เปิดบริการดูแลหลังคลอดด้วย ส่วนใหญ่จะจัดเป็นระยะตั้งแต่ 3 - 10 วัน โดยจะเน้นในเรื่อง ความสวยความงามเป็นหลัก ซึ่งไม่เหมือนสมัยโบราณ เช่น ลดไขมันหน้าท้อง ทำให้ผิวพรรณผ่องใส วิธีที่สามารถทำเองได้ง่าย ๆ คือ อาบน้ำอุ่นที่บ้าน ซึ่งบางบ้านอาจใช้สมุนไพร เช่น ตะไคร้ หรือ มะกรูด ผสมอาบเพื่อสุขภาพ (คำปุน จันทรหาญ. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุป สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดสมัยนี้ จะไม่มีความอดทนในการนอนอยู่ไฟ อาบน้ำร้อนดื่มน้ำร้อน ก่อไฟไว้ข้าง ๆ จะอยู่ไฟในระยะเวลานี้ 3-5 วัน พ่อแม่บังคับให้อยู่ไฟจริง ไม่อยากอยู่ไฟจะใช้วิธีการประคบด้วยกระเปาะน้ำร้อน เข้ากระโจมอบสมุนไพรคิดว่าทดแทนกันได้ สมัยโบราณหญิงหลังคลอดอยู่ไฟจะมีพ่อบ้านคอยดูแลช่วยเหลือ เตรียมน้ำเตรียมไฟ เตรียมอาหาร ชักผ้าอ้อม ดูแลลูกน้อยและคอยดูแลทุกอย่างแทน โดยจะใช้ฟืนไม้แก ไม้ขาม ไม้จิก ไม้ขามป้อม เวลาก่อไฟต้องวางหินทำก้อนเส้า 3 ก้อน เพื่อตั้งหม้อต้มน้ำใส่ว่านทั้งอาบทั้งดื่ม ก่อไฟไว้ข้างๆ แคร่ แล้วนอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับไอร้อนเพื่อให้ร่างกาย



แข็งแรง และทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วงสมัยใหม่ยุคแรกจะต่อต้านการอยู่ไฟ ถ้าให้ลูกดื่มนมแม่ มดลูกก็เข้าอู่อยู่แล้ว และถ้าแม่ทานอาหารไม่มีประโยชน์ไม่ครบ 5 หมู่ ลูกก็จะได้ไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ การอยู่ไฟอาจเป็นอันตราย ช่วงเวลาต่อมาเริ่มให้อยู่ไฟได้เพราะความคิดค่านิยมผู้เฒ่าผู้แก่ ไม่ได้ ต้องคอยให้คำแนะนำเพื่อให้มีความปลอดภัยดูแลเรื่องอาหารการกินให้มีประโยชน์ แม้จะคลอดที่โรงพยาบาลพอถึงบ้านก็ได้รับการดูแลแบบพื้นบ้านทุกอย่าง ปัจจุบันชาวบ้านส่วนใหญ่จะไม่ค่อยอยู่ไฟ เป็นไปได้อยากให้ลูกหลานอยู่ไฟ แต่ไม่มีเวลาต้องทำงาน และสภาพเศรษฐกิจเป็นเหตุ

3.2.2 การทับหม้อเกลือ

เรื่องการทับหม้อเกลือหลังคลอดของคนเป็นแม่ ซึ่งมีมาแต่โบราณนานมา หลายชั่วอายุคนแล้ว ปัจจุบันนี้ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร จึงต้องฟื้นฟูขึ้นใหม่ ถ่ายทอดหลักวิชาความรู้ให้คนรุ่นใหม่ใช้สะดวกขึ้น เป็นองค์ความรู้ที่จะสืบทอดให้การดูแลมารดาหลังคลอดได้ในสาขาแพทย์ทางเลือก เป็นการนำภูมิปัญญาไทยจากอดีตมาใช้ในชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม วงการแพทย์ยอมรับว่าการนำภูมิปัญญาไทย เรื่องการทับหม้อเกลือมาปรับใช้ในปัจจุบัน ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อมารดาหลังคลอดบุตรมาก การทับหม้อเกลือหรือการนบหม้อเกลือ เป็นการดูแลคุณแม่หลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง จะทำให้แก้อาการเข้าตะเกียบได้ ช่วยแก้เหน็บชาได้ ให้นอนตะแคงหลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบนเหน็บใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อ เหวด้านข้างกดทับหนุนไปมาหลายครั้งๆ จากนั้นกดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง จัดให้นอนท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาใต้กัน ข้อควรระวังในการทับหม้อเกลือ ผู้ป่วยมีไข้ หลังรับประทานอาหารใหม่ๆ มดลูกต้องเข้าอู่ก่อน และผ่าตัดคลอดห้ามทับ ต้องรอถึง 45 วัน ทำวันละ 2 ครั้ง ตอนเช้ามีดและป้ายทำอย่างน้อย 3-4 วัน เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ทำให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น ขณะตั้งครรภ์โครงสร้างมีการขยายมากขึ้นโดยเฉพาะมดลูก หลังคลอดนอกจากจะมีการอยู่ไฟแล้ว ยังมีการทับหม้อเกลือกับการใช้สมุนไพรหลังคลอด จะทำให้มารดาหลังคลอดมีหุ่นดี เดิมมีการนึ่งถ่าน โดยใช้สมุนไพรที่ถ่านให้เกิดควัน แล้วนึ่งคร่อมเตารวม ทำให้แผลฝีเย็บแห้งหายเร็วและทำให้ช่องคลอดกระชับ สำหรับการใช้ยาสมุนไพรบำรุงธาตุขับน้ำคาวปลาและบำรุงนม นั้น แพทย์แผนปัจจุบันจะไม่เห็นด้วย เพราะเชื่อว่ายาที่คุณแม่ทานอาจมีผลต่อเด็ก การดูแลแบบนี้จึงไม่เป็นที่นิยมนำมาใช้ในการดูแลคุณแม่หลังคลอด ในการทับหม้อเกลือของคุณแม่หลังคลอดนี้ จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และควรที่จะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน โดยทำครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า ประโยชน์ที่ได้จากการทับหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็วหุ่นแม่กระชับขึ้น แก้อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก นานมามาก (มุกดี จิตรักษ์. 2556 : สัมภาษณ์) การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังคลอด จำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อม หรือสมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิมจะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรามาแต่โบราณ ให้ดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทับหม้อเกลือก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มาตราหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15-20 นาที เมื่อห่อเกลือ



ด้วยใบปลับปลิง และผ้าขาว เสริมเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อูมขุ่นเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น การทาบหม้อเกลือเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอด ปัจจุบันเริ่มจะมีการพัฒนาการอย่างหลากหลายวิธี พยายามที่จะทำให้เกิดความสะดวกยิ่งขึ้น (ฟอง บุญอำนวย. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ และในกรณีมดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ ไม่ควรทำในกรณีที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ ระหว่างทำการทาบหม้อเกลือ ไม่ควรมีลมแรง หลังจากทำเสร็จใหม่ๆ ควรนอนพักสักอึดใจหนึ่ง ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอื่นๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรง หรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว ไม่ทาบหม้อเกลือตามบริเวณปุ่มกระดูกต่าง ๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปุ่มกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจชำระบวมหรือพองได้ สำหรับมารดาที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือนก่อน จึงจะเริ่มนวดหรือทาบหม้อเกลือที่ท้องน้อยเบาๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

3.2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

เรื่องการนวดตัวด้วยสมุนไพร แม้ว่าสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด ด้วยวิธีการนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งนี้ยังช่วยขับของเสียที่ตกค้างภายในให้ออกนอกร่างกาย ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน อาการบวมตามตัว การนวดตัวด้วยน้ำมันงาดิบบริสุทธิ์ ก็เป็นสมุนไพรช่วย ในการบำรุงผิวพรรณ เนื้อเยื่อเส้นประสาทและกระดูก เป็นน้ำมันชนิดเดียวเท่านั้นที่สามารถซึมสู่ผิวหนังได้ทุกชั้น สามารถลดริ้วรอยจากการแตกลายของหน้าท้องได้ และเป็นน้ำมันที่มีวิตามินอีสูงมาก จึงช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดกดจุดแนวกำเนิด ลักษณะเป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบนให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดกระตุ้นต่อน้ำเหลือง เป็นการนวดฝ่าเท้าเนื่องจากจุดศูนย์รวมประสาทในร่างกาย ทุกจุดอยู่ที่ฝ่าเท้า ขณะทำการนวดจะสลับให้ตม้มน้ำมันสมุนไพรอื่นๆ สรุปว่าการนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อต่างๆ ส่วนในร่างกาย ที่แข็งแรงจากการตั้งครรภ์ และช่วยให้ระบบน้ำเหลือง รวมถึงอวัยวะภายในทำงานได้ปกติ เป็นการนวดกระตุ้นให้ตม้มน้ำเหลืองให้ทำงานปกติ เป็นการช่วยให้หน้ามามากขึ้นด้วย น่าเสียดายที่ปัจจุบันผู้สืบทอดการนวดตัวด้วยสมุนไพรมีน้อยมาก ทำให้มีความยากที่จะได้ นวดตัว และมีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะใช้วิธีการนี้ (สุชาติ ภาววัง. 2556 : สัมภาษณ์) ช่วงหลังคลอด



ถือเป็นช่วงที่ต้องพักฟื้นจากอาการเหน็ดเหนื่อย จากการเสียเลือดเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้ต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเอาความรู้ของคนรุ่นเก่าแต่โบราณมาใช้ ต่อๆ กันมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การนอนอยู่ไฟแบบโบราณเรา การอาบน้ำร้อนกินน้ำร้อนให้สบายตัวไม่เจ็บไม่ไข้ และยังทำให้น้ำนมมามากพอเพื่อให้ได้เลี้ยงลูกแล้ว ก็ยังมีการใช้ภูมิปัญญาของคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ เรื่องของการนวดตัวด้วยสมุนไพร มีการนวดหลายแบบซึ่งคนสมัยโบราณมีวิชานวดเป็นของตัวเอง จะเป็นหมอนพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่ในบ้านมานวดให้ การนวดทำให้คลายอาการปวด แก้อาการเคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อ และทำให้กลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม ลดไขมันหน้าท้องทำให้หุ่นแม่อีกกลับมากระชับเหมือนเดิม เลี้ยงลูกและทำงานบ้านได้เร็ว (วิไลพร ไพรซ์. 2556 : สัมภาษณ์) การนวดตัวในมารดาหลังคลอดบุตรเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยคนรุ่นเก่าแก่แต่โบราณ เป็นการใช้ภูมิปัญญาที่มีค่าที่สามารถสืบทอดต่อกันมา นำมาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดได้ตั้งแต่การแพทย์ยังไม่เจริญ เราจะเห็นว่าภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดได้สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว มารดาในสมัยโบราณเมื่อคลอดแล้ว มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะบัดร้อนสะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างจากการนวดทั่วไป เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้นสามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือด เพื่อนำไปฟอกไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนโบราณว่า “เมื่อเลือดลมดี สุขภาพดี” (วิไลพร ไพรซ์. 2556 : สัมภาษณ์)

สรุปสภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร มารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว ยาชุดสมุนไพรประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง สูตรเด็ดของคนสมัยโบราณ โดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอดกินเพื่อเรียกน้ำนมมารดาให้มามากจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาเคล็ด ปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอด การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัดรักษา แก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ดีทีเดียว

สรุป การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

ภูมิปัญญาไทย เป็นองค์ความรู้ที่มีความสอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรม และเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการพัฒนามาเป็นลำดับ จึงเป็นองค์ความรู้ที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ ที่ส่งผลต่อความยั่งยืนในการปฏิบัติ สุขภาพคือวิถีชีวิต ดังนั้นวิถีความเป็นอยู่จึงมีผลต่อสุขภาพ ความเป็นอยู่ของบุคคลขึ้นกับองค์ความรู้ของชุมชน สามารถนำมาบูรณาการการใช้การปฏิบัติกรพยาบาล การดูแลแบบองค์รวมเป็นการดูแลวิถีชีวิต ภูมิปัญญาที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการบูรณาการการใช้เพื่อการดูแลแบบองค์รวม ภูมิปัญญามีหลายด้านเช่น ด้านอาหาร ด้านวิถีความเป็นอยู่ ด้านองค์ความรู้



การนำมาใช้เป็นวิธีการดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาไทย ได้แก่ การอยู่ไฟ การบำบัดหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร การใช้สมุนไพรในอาหาร การใช้สมุนไพรเป็นยา หรือการสู่วัณในมารดาหลังคลอดเป็นต้น นอกจากนี้การจัดพิธีกรรมในผู้ป่วยระยะสุดท้ายเช่น การขอขมา การสวดโพชชงค์ เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยที่เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ดี จะนำมาซึ่งสุขภาพทางสังคม เช่น การมีวัฒนธรรมโศกเศร้า จะเป็นพลังสำคัญทำให้ชุมชนมีการพูดคุยปรึกษากัน เป็นการทำให้มีความร่วมมือที่ดีในการรักษาสิ่งแวดล้อมชุมชนเป็นต้น หรือการมีประเพณีดูแลครอบครัว และผู้สูงอายุในวันสงกรานต์จะเป็นสิ่งสนับสนุนที่ดีในการดูแลสร้างความอบอุ่น และความเอื้ออาทรต่อผู้สูงอายุ และความผูกพันระหว่างวัย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดสุขภาพทางจิตใจ จิตวิญญาณ และทางอารมณ์

การบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ภูมิปัญญาเพื่อการดูแลเมื่อเจ็บป่วย การนำหลักการอยู่ไฟเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว การบำบัดหม้อเกลือเพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูสภาพ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรทำให้คลายความปวดเมื่อย ส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ตั้งครรภ์ ทำให้คลอดง่าย ปลอดภัยทั้งมารดาและบุตร ส่งเสริมการพัฒนาจิตวิญญาณของความเป็นมารดา และเป็นจุดเด่นของคุณค่าในภูมิปัญญาไทยอีสาน



ตาราง 1 องค์ประกอบการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
1.จังหวัดกาฬสินธุ์ 1.1 การอยู่ไฟ	ความเชื่อเด็กต้องนอนกระด้างให้น้ำสมุดดินสอเงินทอง ด้าย เข็ม มาวางไว้ใต้ที่นอนเด็ก พิธีกรรมในสมัยโบราณจะมีพิธีสู่ขวัญจำขวัญผูกข้อต่อแขนให้แม่ลูก ผูกข้อมือเรียกขวัญ ระหว่างอยู่ไฟให้เอาเกลือห่านลงกองไฟ เอาผ้าคลุมหัวก้มหน้าใส่กองไฟ ความเชื่อจะทำให้หน้าขาวใส การอาบน้ำร้อนดื่มน้ำร้อนต้มสมุนไพรสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทำงานหนักได้ มีความเข้าใจว่ามารดาหลังคลอดไม่อยู่ไฟเพราะเวลา สถานที่ ไม่เอื้ออำนวยเสียเวลาแก้ปัญหาโดยอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพร) แทน การจัดการในครอบครัว พ่อบ้านต้องคอยดูแลช่วยเหลือ เตรียมอาหาร ซักผ้าอ้อม และคอยดูแลทุกอย่างแทน	การอยู่ไฟเป็นความเชื่อมาแต่โบราณ เพื่อดูแลสุขภาพให้น้ำหนักลดลงเร็วขึ้น ผิวพรรณจะขาวผุดผ่อง พออยู่ไฟเสร็จแล้วถ้าใช้ตู้อบสมุนไพรด้วยจะทำให้แข็งแรงเร็วขึ้นอีก และช่วงที่ฝากท้องได้รับการอบรมความรู้ต่างๆ ด้วย หลังคลอดได้อยู่ไฟ 14 วัน ใช้พื้นไม้แดงในการอยู่ไฟ พ่อบ้านเป็นคนหามาเตรียมไว้ให้ทำแคร่ต่ำๆ นอนข้างกองไฟเวลาก่อไฟให้ไฟลุกท่วมหัว มีเตาไฟ 2 เตา เพื่อใช้ในการต้มน้ำอาบ 1 เตา ต้มน้ำกินอีก 1 เตา	มีความเชื่อว่าการอยู่ไฟจะมีผลดีในเรื่องมดลูกเข้าอู่ แผลหายเร็ว แต่เดิมกระทรวงสาธารณสุขไม่สนับสนุนให้มีการอยู่ไฟ เพราะมีปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความสะอาด ความปลอดภัยไม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน แต่ปัจจุบันได้มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลตามแบบแผนปัจจุบัน ถ้าจะอยู่ไฟต้องให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ เจ้าหน้าที่อนามัย และมีคนคอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่ต้องระวังอีกอย่างหนึ่งคือเรื่องของมดลูกเข้าอู่เร็ว ถือว่า	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
1.2 การทักหม้อเกลือ	ประเพณีมารดาหลังคลอดห้ามนอนหงายเด็ดขาด เวลานอนอยู่ไฟให้นอนคว่ำหรือนอนตะแคงเท่านั้น การบริการของภาครัฐปัจจุบันโรงพยาบาลมีฝ่ายแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้าน มาบูรณาการให้เข้ากับยุคสมัยใหม่ และทำให้มีความสะดวกยิ่งขึ้น เชื่อว่าการทักหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกมีส่วนผสม	จัดบริเวณอยู่ไฟไว้ชั้นล่างนอกตัวบ้าน ติดกับห้องน้ำแล้วนำผ้ามาล้อมไว้เพื่อใช้เป็นห้องในการอยู่ไฟ เชื่อว่าการทักหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดขณะอยู่ไฟ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้องลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกมีส่วนผสมของสมุนไพร	การอยู่ไฟเป็นประโยชน์กับมารดาหลังคลอดมากทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว การบูรณาการภูมิปัญญาสมัยโบราณ มาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดในปัจจุบัน กลายเป็นศาสตร์หนึ่งในทางการแพทย์แผนไทย ที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ส่งเสริมให้มารดามีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ตั้งครรภ์ ทำให้คลอดง่าย ปลอดภัยทั้งมารดาและบุตร ในระยะหลังคลอดมารดาสามารถฟื้นฟู	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
1.3 การนวดตัว ด้วยสมุนไพร	ของสมุนไพรมากมายและข้อสำคัญ ผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทาบหม้อเกลือเอง เพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้ หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้อง ผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือน ถึงจะทาบหม้อเกลือได้ ปัจจุบันสามารถ ทำที่โรงพยาบาลได้เพราะมีฝ่ายแพทย์ แผนไทยให้บริการตลอดเวลา เชื่อว่าการนวดตัวด้วยสมุนไพรเป็น ศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ มี ประโยชน์ต่อมารดาที่ได้จากการประคบ สมุนไพร เช่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก ลดการ	มากมายและข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ ทำการทาบหม้อเกลือเองเพราะจะเกิด อันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอด แล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้า ท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนถึงจะ ทาบหม้อเกลือได้ ปัจจุบันสามารถทำที่ โรงพยาบาลได้เพราะมีฝ่ายแพทย์แผน ไทยให้บริการตลอดเวลา มีความเชื่อว่าการนวดตัวในมารดาหลัง คลอดบุตรเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัย คนรุ่นเก่าแก่แต่โบราณ การใช้ภูมิ ปัญญาที่มีค่าที่สามารถสืบทอดต่อกัน มา นำมาใช้ดูแลมารดาหลังคลอดได้ ตั้งแต่การแพทย์ยังไม่เจริญ คิดหา วิธีการดูแลมารดาหลังคลอดสืบทอด	สุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้อย่างรวดเร็ว เป็นผลทำให้มีความ พร้อมต่อการทำหน้าที่ในการเลี้ยง ดูบุตร ดูแลครอบครัวและประกอบ อาชีพได้เร็ว การบูรณาการภูมิปัญญาสมัยโบราณ มาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลัง คลอดในปัจจุบัน กลายเป็นศาสตร์ หนึ่งในการแพทย์แผนไทย ที่มี ความสำคัญยิ่ง ส่งเสริมให้มารดามี สุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ตั้งครรภ์ ทำให้ คลอดง่าย ปลอดภัยทั้งมารดาและบุตร	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
2. จังหวัดขอนแก่น 2.1 การอยู่ไฟ	ติดขัดของข้อต่อ ลดอาการปวด กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต กระตุ้นการหลั่งของน้ำนมให้มีปริมาณพอเพียงต่อความต้องการของลูก การประสานบริการของโรงพยาบาลชุมชนยังได้รับการชื่นชมจากผู้เกี่ยวข้องทั้งในและนอกสถานที่อย่างต่อเนื่อง ความเชื่ออยู่ไฟลูกคนแรกต้องอยู่วันคือ 7 9 11 13 15 ลูกผู้น้องต้องน้อยวันกว่าความรู้การอยู่ไฟทำให้ร่างกายแข็งแรงทำงานหนักได้ผิวพรรณสวยงาม การจัดการในครอบครัวพ่อ แม่ สามี จะคอยดูแล จัดเตรียมจัดหา สำหรับดูแลมารดา	ต่อๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว สมัยโบราณเมื่อคลอดแล้วมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ เป็นการคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี เอาของเสียที่ตกค้างในร่างกายออกมากับเลือด ลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวง ทวารปัจจุบันสามารถทำที่โรงพยาบาลได้เพราะมีฝ่ายแพทย์แผนไทยให้บริการตลอดเวลา เชื่อว่าพิธีผูกแขนสู่ขวัญการอยู่ไฟ จะทำให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟได้อย่างมีความสุข พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เล่ามาว่าถ้าไม่อยู่ไฟจะไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อยปวดขาปวดหลังเวลาทำงานหนัก เวลาฝนตกก็จะมีอาการหนาว และน้ำ	ในระยะหลังคลอดมารดาสามารถฟื้นฟูสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว เป็นผลทำให้มีความพร้อมต่อการทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตร ดูแลครอบครัวและประกอบอาชีพได้เร็วขึ้น สมัยโบราณคนที่คลอดลูกจะต้องอยู่ไฟกันทุกคน และคนละประมาณ 7-15 วัน หรือ 1 เดือน แล้วแต่ใครจะอดทนอยู่ได้ จะอยู่ไฟแบบนอน กระดานแผ่นเดียวพาดไว้กับต้นกล้วย ก่อกองไฟข้างๆ นอนหันท้องใส่ไฟ ฟืน	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพับบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
2.2 การพับหม้อเกลือ	หลังคลอดทุกอย่าง มีประเพณีตัดผมไฟ โดยตัดผมเด็กใส่ในใบบัวแล้วนำไปไว้ใต้โอ่งอาบน้ำเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข พิธีผูกแขนลูก และมารดาหลังคลอดผู้เฒ่าผู้แก่จะเป็นผู้ทำพิธีให้ หญิงหลังคลอดต้องอยู่ไฟให้สุขภาพแข็งแรง ความเชื่ออยากให้สืบทอดเป็นประเพณี พิธีการผูกแขนรับขวัญลูกหลานเป็นการให้กำลังใจแก่มารดาหลังคลอด เกิดความสุขในครอบครัวเพราะเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง การบริการภาครัฐมีการทำหมั้นให้กับมารดาหลังคลอดบุตรและดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี เชื่อว่าการพับหม้อเกลือควรทำหลังคลอดทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ช่วงเช้ามีด	หน้าหนาวก็จะหนาวมากกว่าปกติผิดจากคนทั่วไป อาการแบบนี้คงจะเป็นไปตามที่คนโบราณบอก และต้องคอยสังเกตตัวเองต่อไปว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ โรงพยาบาลมีการให้บริการอยู่ไฟเย็นทำให้ง่ายและสะดวกยิ่งขึ้น เชื่อว่าการพับหม้อเกลือหลังคลอดมีมาแต่โบราณหลายชั่วอายุคนแล้ว ในช่วง	ที่ใช้เป็นไม้จิก ไม้แดง ไม้ขาม เกลาะ เปลือกออกให้หมด เพื่อไม่ให้มีควันไฟสำหรับมารดาหลังคลอด(แม่ลูกอ่อน) ใช้อุญไฟห้ามคนอื่นมาเผา หรือนำอาหารมาปิ้งย่างเด็ดขาด อะไรก็ได้ทั้งนั้นจะใช้ได้เฉพาะแม่ลูกอ่อนเท่านั้น เวลานอนต้องตะแคงท้องเข้าหากองไฟ เอนน้ำเกลือมาทาท้องเพื่อไม่ให้ร้อนไม่ให้ท้องแตกลาย เวลานอนผิงไฟไม่ใส่เสื้อเพราะจะต้องได้รับความร้อนของไฟทั่วทั้งตัว ในสังคมวัฒนธรรมดั้งเดิมเชื่อว่าการพับหม้อเกลือมารดาหลังคลอดที่คลอด	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
	และบ้าย ควรทำติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน จะช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น เป็นการประคบหญิงหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือเหน็บใส่เกลือตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน การนำเกลือสมุนไพรมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้ว นำไปทับหรือนวดบริเวณหน้าท้องและอวัยวะต่าง ๆ ให้กับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย	เวลาหนึ่งไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร จึงมีการฟื้นฟูขึ้นใหม่ถ่ายทอดหลักวิชาความรู้ให้คนรุ่นใหม่ให้ใช้สะดวกขึ้น เป็นองค์ความรู้ที่จะสืบทอดให้การดูแลมารดาหลังคลอดได้ในสาขาแพทยศาสตร์ทางเลือก เป็นการนำภูมิปัญญาไทยในอดีตมารับใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม วงการแพทย์ยอมรับว่าการนำภูมิปัญญาไทย เรื่องการบำบัดหม้อเกลือในอดีตมาปรับใช้ในปัจจุบัน	เองปกติปกติทำการบำบัดหม้อเกลือหลังคลอดได้ 12 วัน ถ้าผ่าท้องคลอดต้องรอ 1 เดือน หรือแผลแห้งสนิทประมาณ 45 วัน จึงจะประคบท้องได้ ถ้ามีไข้ห้ามทำเด็ดขาด สมุนไพรสำหรับใช้ในการบำบัดหม้อเกลือประกอบด้วยไพลแก้ปวดเมื่อย ว่านนางคำมีสีเหลืองคล้ายขมิ้น การบูร ใบพลับพลึงเกลือสมุทร ซึ่งมีสรรพคุณช่วยนำพาสารยาซึมสู่ผิวหนังได้ดี	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
2.3 การนัดตัว ด้วยสมุนไพร	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก สามีและญาติพี่น้องที่อยู่ในครัวเรือนดูแลช่วยเหลือ ปัจจุบันโรงพยาบาลชุมชนสามารถมาทำให้มารดาหลังคลอดถึงที่บ้าน ในขณะที่อยู่ไฟได้ เชื่อว่าการนัดตัวในมารดาหลังคลอดมีมานานแต่โบราณ จะนัดให้มารดาตั้งแต่หลังคลอดประมาณ 2-3 วัน ช่วยให้มารดาหลังคลอดลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นการคลายความตึงเครียด ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตันตีตัวทวาร และอาการบวม มีความรู้เรื่องการนัดคลายกล้ามเนื้อจะกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยขับของเสียที่	มีความเชื่อว่าการให้การดูแลมารดาหลังคลอดโดยการนัดประคบสมุนไพร เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธีธรรมชาติไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี ส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอดใหม่ได้ ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีน้ำนมเพียงพอในการเลี้ยงลูกน้อยอย่างมีความสุข ส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามี	วัฒนธรรมเก่าๆ ที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรได้ถูกปลูกฝังมากับบรรพบุรุษของมารดาหลังคลอดเอง ก็ได้ใช้ดูแลกันมาโดยตลอดโดยอาศัยผู้รู้ที่อยู่ในชุมชนคือ หมอตำแยและหมอพื้นบ้าน ตลอดเวลาที่ผ่านมาทั้งหมอตำนแยและหมอพื้นบ้านยังคงมีความสำคัญในการให้บริการดูแลมารดาหลังคลอดในชุมชนมาก	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื่นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
3. จังหวัดอุบลราชธานี 3.1 การอยู่ไฟ	ตกค้างภายในให้ออกนอก อาการเส้นเลือดขอด อาการบวมตาม ตัวสมุนไพรที่เป็นตัวยาประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง สถานีนอนมัยมีการ ให้บริการเป็นอย่างดี ให้สืบทอดเป็นประเพณี พิธีการผูกแขน รับขวัญลูกหลานเป็นการให้กำลังใจแก่ มารดาหลังคลอดเกิดความสุขใน ครอบครัวเพราะเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คุ้มครองการบริการภาครัฐ มีการทำ หมั้นให้กับมารดาหลังคลอดบุตรและ ดูแลสุขภาพเป็นอย่างดีความเชื่ออยู่ไฟ นอนพักผ่อนร่างกายแข็งแรง รู้สึกผูกพัน	ญาติผู้ดูแลมารดา พื่นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และ หมอสถานีนอนมัย ได้มีส่วนร่วมในการ ช่วยเหลือดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ใน ชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน เป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมที่ให้การดูแล มารดาคลอดด้วยวิถีไทย เชื่อว่าการอยู่ไฟหลังคลอดมีกรรมวิธี ประเพณีปฏิบัติกันอยู่ทุกพื้นที่ในภาค อีสาน มีมาแต่โบราณนานมาแล้ว เป็นองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการมี ส่วนร่วมโดยผ่านวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ของคนอีสาน ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน และควรที่จะนำมาเผยแพร่ สืบทอด ไปสู่คนรุ่นใหม่ วิธีการในการปฏิบัติตัว	บรรพบุรุษที่มีมาแต่โบราณเป็นระยะ เวลานานที่หาวิถีในการดูแลและฟื้นฟู สุขภาพมารดาหลังคลอดได้เป็นหลาย สัปดาห์ การสาธารณสุขในสมัยนี้ทำให้ ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยมีคนอยู่ไฟเพราะว่า ขั้นตอนยุ่งยากเสียเวลา กลัวผิวพรรณ ไม่สวยขึ้นก็เลยจอบน้ำร้อน ต้มน้ำร้อน ต้มสมุนไพร ถึงไม่อยู่ไฟแบบสมัย โบราณก็มีแพทย์ และยาแผนปัจจุบัน ในการดูแล สมัยก่อนครอบครัว จะต้องดูแลมารดาหลังคลอดโดยจะให้	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้บ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
	ระหว่างแม่กับลูกช่วงที่มันภายใต้อ้อมกอดของแม่ ผู้เฒ่าผู้แก่สมัยโบราณบอก ถ้าไม่อยู่ไฟแก่ตัวมาจะปวดข้อมือข้อเท้า ความรู้ความเข้าใจความร้อนจะคลาย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดอาการเจ็บ คนไม่อยู่ไฟกินยาแผนปัจจุบัน ต้มน้ำร้อนอาบน้ำอุ่น อบสมุนไพรอยู่ กระโจม ต้มยาต้มสมุนไพรแทน การอยู่ไฟการอยู่ไฟมดลูกเข้าอู่เร็ว ท้องกระชับ ขับน้ำคาวปลา ร่างกายแข็งแรงและสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านการจัดการบริการในครอบครัวพ่อแม่บ้านมีหน้าที่เตรียมน้ำเตรียมฟืน ดูแลกันไปตามฐานะครอบครัว ประเพณีวัฒนธรรมสถานที่ในการอยู่ไฟจะต้องทำแยกส่วน	ในการอยู่ไฟอาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่นชาวบ้านบางแห่งเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อนอาบน้ำร้อนเป็นการพักผ่อน วิธีการอยู่ไฟและการปฏิบัติขณะอยู่ไฟที่เคยเห็นคือ อยู่ไฟข้าง แม่นอนแล้วก่ไฟอยู่ข้างก้นไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง การอยู่ไฟช่วยกระตุ้นการบีบตัวของมดลูก ขับน้ำคาวปลา มดลูกแห้งเข้าอู่เร็ว	นอนไม้แผ่นเดียว(ไม้สะแนน) เอาผ้าสวมใส่ออก ในแต่ละท้องถิ่นชาวบ้านเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อนอาบน้ำร้อนเป็นการพักผ่อน วิธีการอยู่ไฟและการปฏิบัติขณะอยู่ไฟที่เคยเห็นคืออยู่ไฟข้าง แม่นอนแล้วก่ไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง การอยู่ไฟช่วยอาชีวะช่วยครอบครัวทำให้ต้องรีบรักษาตัวให้แข็งแรงโดยเร็ว เพื่อที่จะได้ไม่เสียเวลาต่อการทำงานมาก ผู้นำชุมชนจะต้องคอยให้บริการในเกือบจะทุกเรื่องเช่น การแจ้งเกิด การส่งตัวผู้ป่วยเข้ารักษา การรับรองสถานะของบุตรที่เกิดใหม่ ทำให้มีความผูกพันและรักในน้ำใจที่ดีต่อกัน มีความเชื่อว่าเกเกิด	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
3.2 การทิ่มหม้อเกลือ	ออกไปไม่ให้ใครเข้าไปยุ่งเกี่ยวเลย นอกจากคนในครอบครัวและผู้เฒ่าผู้แก่ ที่มาทำพิธีกรรมต่างๆ ให้มารดาหลัง คลอดเท่านั้น ปัจจุบันที่หญิงหลังคลอด ไม่นิยมการอยู่ไฟเพราะการแพทย์ สมัยใหม่ทำให้ง่ายต่อการกินยาแผน ปัจจุบันและการให้บริการที่สะดวก ความเชื่อเอาเกลือเม็ดใส่หม้อดินให้เต็ม ทั้ง 2 หม้อปิดฝาเอาไปตั้งบนเตาถ่าน อย่าให้ไฟแรงจัดหม้อจะแตกได้ ตั้งที่ละ หม้อประมาณ 15 นาที เอาผ้าขาวที่ เตรียมไว้แผ่ออก เอาเครื่องยาที่ผสมแล้ว ใส่กลางผ้า ใบพลับพลึงตัดแกนกลาง ออก เอาด้านมันคว่ำด้านไม่มันหงายขึ้น วางใบพลับพลึงไขว้กากบาท วางทับบน	มีความเชื่อว่าการทิ่มหม้อเกลือหรือ การนวดหม้อเกลือ เป็นการดูแลคุณแม่ หลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้น การไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลา ไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง แก่ เหน็บชา ต้องให้นอนตะแคง หลัง คลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้	ใหม่ต้องหาหนังสือ ดินสอ มาวางไว้ ใกล้ๆ เพื่อที่จะได้นวดเรียนฉลาดรู้ การทิ่มหม้อเกลือในมารดาหลังคลอด ในปัจจุบันจะมองว่าเป็นการช่วยคลาย กล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้ สุขภาพร่างกายแข็งแรง มดลูกแห้งเข้า อู่เร็ว มีน้ำนมมาก ยาชุดสมุนไพร ประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง สุนทร	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
	เครื่องยา เอาหม้อเกลือที่ตั้งไฟ ร้อนดี แล้ววางบนใบพลับพลึง แล้วเอาชายผ้า ทั้งสี่มุมผูกรัดหม้อให้ตึงได้ เอาไปทับ ตามตัวจนหม้อแรกอุ่น แล้วให้เปลี่ยนใบ พลับพลึง วางหม้อเกลือใบที่สองแทน ทำจนครบ 6 หม้อ ใน 1 ครั้ง มดลูกจะ เข้าอุ้งเร็ว ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการ ปวดเมื่อย ขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียน วางใบพลับพลึงไขว้กากบาท วางทับบน เครื่องยา เอาหม้อเกลือที่ตั้งไฟ ร้อนดี แล้ววางบนใบพลับพลึง แล้วเอาชายผ้า ทั้งสี่มุมผูกรัดหม้อให้ตึงได้ เอาไปทับ ตามตัวจนหม้อแรกอุ่น แล้วให้เปลี่ยนใบ พลับพลึง วางหม้อเกลือใบที่สองแทน ทำจนครบ 6 หม้อ ใน 1 ครั้ง มดลูกจะ	หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบน เหน็บ ใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อ เหวด้านข้างกด ทับหนุนไปมาหลายครั้งๆ จากนั้นกดไล่ ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง จัดให้นอน ท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขา ได้ก้น ในโรงพยาบาลมีการให้บริการ ทับหม้อเกลือและมีกลุ่มสนับสนุนมาก คลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้ หม้อเกลือกดทับบริเวณช่วงกระเบน เหน็บ ใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อ เหวด้านข้างกด ทับหนุนไปมาหลายครั้งๆ จากนั้นกดไล่ ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง จัดให้นอน ท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขา	เด็ดของคนสมัยโบราณ โดยนำแก่น แดงมาเคี้ยวปั้นเป็นลูกกลอนให้มารดา หลังคลอดกินเพื่อ เรียกน้ำนมมารดา ให้มามากจะได้ผลดีมาก ปัจจุบันได้รับ การฟื้นฟูและจัดให้มีอยู่ในสถาน พยาบาลของรัฐ ให้บริการมารดา หลังคลอดให้มีความสะดวกยิ่งขึ้น สามีจะต้องคอยอำนวยความสะดวก เครือญาติจะแสดงความห่วงใยปัจจุบัน ได้รับการฟื้นฟูและจัดให้มีอยู่ในสถาน พยาบาลของรัฐ ให้บริการมารดาหลัง คลอดให้มีความสะดวกยิ่งขึ้น สามี จะต้องคอยอำนวยความสะดวก เครือ ญาติจะแสดงความยินดีในการดูแล มารดาหลังคลอดทุกเรื่องเป็นอย่างดี	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
3.3 การนวดตัว ด้วยสมุนไพร	เข้าออเร็ว ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ชัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น น้ำคาวปลาไหลสะดวก คนในครอบครัวรวมทั้งญาติพี่น้องได้มีส่วนร่วมในการดูแล อำนวยความสะดวกให้เชื่อว่าแพทย์แผนไทยจะทำให้สุขภาพมารดาหลังคลอดแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ การนวดตัวมารดาหลังคลอดเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ลดการเกร็งและเคล็ดของกล้ามเนื้อ จากการตั้งครรภ์นานถึง 9 เดือน เป็นการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตเดินสะดวก ทำให้มารดาฟื้นสภาพร่างกายได้ และมีน้ำนมมากพอสำหรับเลี้ยงลูก เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิธี	ได้กัน ในโรงพยาบาลมีการให้บริการทักหม้อเกลือและมีกลุ่มสนับสนุนมาก การนวดตัวด้วยสมุนไพรในปัจจุบันจะนิยมนำมาปฏิบัติเป็นอย่างดีเพราะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายมีความสบาย แข็งแรง สุขภาพดีในเวลาอันรวดเร็ว มดลูกแห้งเข้าออเร็ว มีสมุนไพรที่เป็นตัวยาประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหา ร่างกายปวดเมื่อยทั่วตัว โรงพยาบาล	คุณค่าของภูมิปัญญาไทยมีมาแต่โบราณคือ การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการนวดไทย ที่ได้สั่งสมและสืบสาน ได้พัฒนาบูรณาการมาเป็นเวลาช้านานและต่อเนื่อง เป็นแบบแผนการดูแลสุขภาพมารดาก่อนและหลังคลอด มีกระบวนการและวิธีการต่างๆ อย่างละเอียด เป็นขั้น เป็นตอน ตั้งแต่การนวดตัว การประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทักหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน สถานบริการทั้งของรัฐบาลและเอกชนหลายแห่งเห็นความสำคัญ โดยเฉพาะหน่วยงานของรัฐบาลที่สามารถให้บริการในชุมชนที่ใกล้ชิดกับมารดาและครอบครัวได้ เช่น	



ตาราง 1 (ต่อ)

จังหวัด กิจกรรม	หมอพื้นบ้าน	มารดาหลังคลอด	บริบทสังคม วัฒนธรรม	หมายเหตุ
	ธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมี โรงพยาบาลจัดให้บริการทั้งในและนอกสถานที่ และได้รับความนิยมมาก	ชุมชนส่งเสริมความรู้ให้กับกลุ่ม อสม. ได้มีความรู้และรักษากฎมีปัญญาไว้	สถานีนอนามัย หรือโรงพยาบาลชุมชน จึงมีการเปิดให้บริการฟื้นฟูสุขภาพ มารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ส่วนเมื่อกลับมาอยู่บ้านตามความเชื่อก็ยังต้องมีพิธีกรรมต่างๆ ในการทำให้มารดาและลูกได้อยู่ดีมีสุข ครอบครัวและเครือญาติก็จะต้องให้การช่วยเหลือในการดูแลทั้งมารดาและบุตรเป็นอย่างดี	



ตอนที่ 3 การบูรณาการภูมิปัญญา-พื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ซึ่งได้ปรับเปลี่ยน ผสมผสาน ภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่อง การอยู่ไฟ การทำหม้อเกลือและการนวดตัวด้วยสมุนไพร ตามกรอบแนวคิดการโดยวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลการบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม จากกลุ่มหม้อพื้นบ้าน มารดาหลังคลอดและสังคมวัฒนธรรมภาคอีสาน ดังนี้

1. การอยู่ไฟ

1.1 หม้อพื้นบ้าน

โดยปกติหลังการคลอดบุตรสุขภาพของผู้เป็นแม่ สรีระเกือบทุกส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลง ตั้งแต่ผิวพรรณรวมถึงระบบการไหลเวียนของโลหิตและการขยายตัวของส่วนต่าง ๆ แม้แต่เส้นเลือดเส้นเล็กๆ ก็ขยายตัวออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขอนามัยจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ดังนั้น การดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอดถือเป็นภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษของไทยที่ได้สร้างแบบอย่างของวิธีปฏิบัตินี้ไว้ให้คนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามใน 30 วันแรกหลังจากคลอด ซึ่งสอดคล้องกับระยะเวลาในการให้นมบุตร เนื่องจากน้ำนมในช่วงแรกเป็นน้ำนมที่มีคุณภาพมาก อุดมด้วยโปรตีนและสารอาหารเป็นจำนวนมาก ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูก และมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ที่สำคัญการโอบอุ้มลูกขณะให้นมคือ การสร้างภูมิคุ้มกันให้ชีวิตลูกเป็นอย่างดี การอยู่ไฟเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพหลังการคลอด ซึ่งคนไทยคุ้นเคยกับคำนี้มาเป็นเวลานาน แต่ไม่ทราบวิธีปฏิบัติและขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการเหล่านี้ แพทย์แผนปัจจุบันตอบคำถามของอาการอันเกิดจากการไม่ได้อยู่ไฟว่า เกิดจากสมองส่วนที่ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายทำงานผิดปกติ เพราะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบ หรือ หนาวสั่นในหญิงวัยหมดประจำเดือน แต่ในหญิงวัยเจริญพันธุ์หรือในวัยที่ยังไม่หมดประจำเดือนยังคงมีอาการ หนาวสั่น บางครั้งความหนาวทำให้เจ็บไปถึงภายในร่างกายหรือไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของ ร่างกายได้ ซึ่งเกิดจากการเสียเลือดและน้ำไปเป็นจำนวนมากจากการคลอด ในทางการแพทย์แผนไทยตอบคำถามนี้ว่าอาการเหล่านี้เกิดจาก ภาวะการสูญเสียสมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกาย การอยู่ไฟจึงเป็นการปรับความสมดุลของร่างกาย ในสมัยก่อนสตรีหลังการคลอดจะมีข้อห้ามต่างๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ สุขอนามัยส่วนตัวที่ต้องได้รับการดูแลถูกมองไปในเรื่องของความเชื่อด้านโชคลาง พิธีกรรมต่างๆ โดยมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนเป็นตัวกำหนด การอยู่ไฟสมัยโบราณรุ่นตา ยาย และแม่ ก็มีการจัดเตรียมไว้ตั้งแต่ยังไม่คลอดจนคลอดกลับมา ก็ให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟเลย เป็นความรู้ที่มีประโยชน์ ใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาและลูกหลังคลอดได้เป็นอย่างดี ได้มีการถ่ายทอดความรู้ที่มีประโยชน์นี้สืบต่อมาหลายรุ่นหลายสมัย

การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยแต่โบราณในสมัยดั้งเดิมมา เชื่อว่า จะทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง และสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย ความร้อนที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย หากมองการเปลี่ยนแปลงร่างกายของหญิงหลังคลอดตามทฤษฎี จะพบว่าในภาวะหลังคลอด ธาตุทั้งสี่อยู่ในสภาวะหย่อนลงทั้งหมดอันเนื่องจากการคลอดซึ่งต้องใช้แรงเบ่ง ร่างกายจะเสียน้ำ อ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง ตัวเย็นสูญเสียความร้อน จึงต้องทำการฟื้นฟูบำรุงร่างกายภายหลังคลอด เพื่อปรับปรุง



ธาตุทั้งสี่กลับเข้าสู่ปกติ ธาตุดินแปรปรวน ความเฉื่อยฉลาดของบรรพบุรุษของเราได้สะสมกันมา โดยอาศัยความช่างสังเกต จดจำ และทำช่วยเหลือกันมาช้านาน ช่วยให้แม่ที่คลอดบุตรสมัยก่อน ๆ ที่วงการแพทย์ยังไม่เจริญ ไร้รอดตายมานับร้อยปีทีเดียว การคลอดลูกต้องคลอดกันเองที่บ้าน อย่างดีก็มีแค่หมอตำแยมาช่วยกดมดลูกกับตัดสายสะดือเด็กให้แค่นั้นเอง ไม่มียาแก้ปวดทุกชนิด ต้องคลอดกันโดยวิธีธรรมชาติแท้ ๆ รายไหนที่คลอดไม่ได้ก็ต้องเสียชีวิตทั้งแม่และทารก รายที่คลอดได้ช่องคลอดจะมีการฝึกขยายมากมาย เพราะไม่มีการตัดช่องคลอดให้กว้างเพื่อหัวเด็กจะผ่านได้สะดวก เด็กจะต้องใช้หัวดันจนปากช่องคลอดฝึกขยายกว้างพอจึงออกมาได้

ร่างกายของคุณแม่หลังการคลอดบุตร จะมีความย่ำแย่ลง น้ำหนักตัวมาก ผื่นหน้าท้องที่ยังหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติบางคนมีท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิพรรณ หมองคล้ำและรอยคราบ ดำดำ หลายคนมีอาการสับร้อ้นสะบัดหนาว และมีอาการหนาวสั่นด้วย หญิงหลังคลอดสมัยนั้นเมื่อคลอดบุตรแล้วจะต้องได้รับการดูแลให้อยู่ไฟกันทุกคน เพื่อให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยอ่อนล้าให้กลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนเข้าช่วย ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลัง และขา ที่เกิดจากการกดทับขณะตั้งครรภ์ คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามตัวในภายหลัง ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการหนาวสั่น ที่เกิดจากการเสียเลือดและน้ำหลังคลอด มีอาการดีขึ้น ช่วยปรับสมดุลร่างกายในตัวคุณแม่ให้เข้าที่ และที่สำคัญช่วยให้มดลูกที่ขยายตัว หดตัว หรือเข้าอู่ได้เร็ว พร้อมกับช่วยให้ปากมดลูกปิดได้ดี ป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกหลังคลอด ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ลดการไหลย้อนกลับ จนนำไปสู่ภาวะเป็นพิษได้

หมอฟันบ้านจะทำพิธีฉาบไฟ เป็นการป้องกันพิษของความร้อนไฟที่อยู่ในไฟ จะทำพิธีกันผิกันบอบเพื่อป้องกันไม่ให้ผีบอบมาทำร้ายแม่และลูกน้อย หรือเอาชีวิตแม่และลูกน้อยไป การอยู่ไฟเป็นการที่มารดาหลังคลอดได้พักผ่อน เพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ทำงานหนักได้ ไม่ปวดเมื่อย ต่อสู้กับโรคภัยต่างๆ ได้ (กุด พินพงษ์. 2556 : สัมภาษณ์) มารดาหลังคลอดกล่าวว่า การอยู่ไฟซึ่งคนไทยในสมัยโบราณนั้นปฏิบัติสืบทอดกันมานานมาก บรรพบุรุษรุ่นเก่าแก่ก็จะพารุ่นลูกหลานปฏิบัติกันต่อ ๆ มา จะมีผู้ที่มีความรู้ที่ได้รับการสอนถ่ายทอดจริง ๆ มาช่วยดูแล ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมาช่วยเหลือมารดาหลังคลอดที่อยู่ในหมู่บ้าน นั่นคือ หมอดำแยประจำหมู่บ้าน และหมอฟันบ้านประจำหมู่บ้าน หมอดำแยจะรู้หมดว่ามีมารดาท้องแก่ใกล้คลอดอยู่บ้านไหน จะมาเยี่ยมตั้งแต่ก่อนคลอด และให้สามี ญาติพี่น้องมารดาหลังคลอด ได้เตรียมการในการจัดสถานที่ และเตรียมอุปกรณ์ในการอยู่ไฟให้กับมารดาหลังคลอดไว้ จนเราถือว่าเป็นประเพณีที่สำคัญที่บรรพบุรุษสืบทอดมาเพื่อให้เราต้องดูแลชีวิตคน ที่ให้กำเนิดลูกอย่างทุกขุทรมานและเหนื่อยล้า ได้ฟื้นฟูสภาพแข็งแรงขึ้นเพื่อเลี้ยงลูกน้อยให้แข็งแรงได้เหมือนกัน ถ้าเราฝ่าฝืนไม่มีการเตรียมตัวให้พร้อมไว้ หรือไม่ถือปฏิบัติตาม ก็จะได้รับความสะดวกสบายหลาย ๆ อย่าง สิ่งสำคัญคือ มารดาหลังคลอดและลูกน้อยเองก็จะเจ็บป่วย ทุกขุทรมานและถึงเสียชีวิตได้ การอยู่ไฟปกติจะมีการปฏิบัติกันในผู้หญิงหลังคลอดบุตรทุกคนที่คลอดเอง โดยปกติคุณแม่ที่ตั้งครรภ์จะต้องอุ้มท้องเป็นเวลาประมาณ 9 เดือนนั้น มีอะไรหลายอย่างในร่างกายของคุณแม่เปลี่ยนแปลงไป ยกตัวอย่าง เช่น มีน้ำหนักมากขึ้น กินอาหารมากขึ้น อาหารที่เหลือจากลูก ก็จะถูกเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน โครงสร้างร่างกายเปลี่ยนเพื่อเตรียมการคลอด หน้าท้องจะขยายใหญ่ คุณแม่ต้องอุ้มน้ำหนักลูก ทำให้กล้ามเนื้อของหลัง ช่องท้อง ต้นขา



ต้องเกร็งตัวตลอดเวลา ทำให้มีอาการปวดหลัง คุณแม่บางคนก็มีภาวะท้องผูก เป็นริดสีดวงทวาร เส้นเลือดขดที่ขา ท้องลาย ขาบวม เป็นต้น ดังนั้น คนโบราณหรือ คนเฒ่า คนแก่ จึงหาวิธี แก้ปัญหาเหล่านี้ด้วยการอยู่ไฟหรืออยู่ร้อนไฟ โดยการอยู่ไฟ มีหลายชนิด ตามแต่จะนิยมหรือ สะดวกกัน ใช้ความร้อนทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลัง และขา ทำให้มารดาหลังคลอดมีอาการ ปวดเมื่อย หรืออักเสบของกล้ามเนื้อบริเวณสันหลัง หรือขา ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้อาการ หนาวสั่น ที่เกิดจากการเสียเลือด และน้ำหลังคลอด มีอาการดีขึ้น

การอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดบุตร ทางสาธารณสุขจะไม่แนะนำชาวบ้านในเรื่อง การอยู่ไฟ เพราะมีความเชี่ยวชาญและมั่นใจในการคลอดบุตรของการแพทย์สมัยใหม่ และบางคน ผ่าตัดคลอด ผ่าตัดทำหมันหลังคลอด กลัวว่าไหมเย็บแผลจะละลาย จะทำให้แผลแยกอักเสบได้ เลยแนะนำเฉพาะ เรื่องอาหารการกินให้ลูกหลังก่อนนมัย ออกกำลังกายตามคำแนะนำจะทำให้มดลูก เข้าอุ้งเร็วได้เช่นกันโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟ จะไม่ค่อยเห็นด้วยกับการอยู่ไฟ แต่ด้วยวัฒนธรรมประเพณี คนไทยมารดาหลังคลอดจะเชื่อผู้ใหญ่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ก็ยังอยากให้อยู่ไฟ ถ้าห้ามไม่ได้ก็จะ เน้นให้มารดาหลังคลอดดูแลตนเองอย่างใกล้ชิด ระวังระวังเรื่องฟันไฟให้ดีและเน้นเรื่องความสะอาด ปัจจุบันประชาชนในหลายหมู่บ้านโดยเฉพาะหมู่บ้านที่ใกล้เมือง การคมนาคมสะดวกจะไม่อยู่ไฟ จะใช้วิธีการปฏิบัติอย่างอื่นกับมารดาหลังคลอดแทน เช่น ให้ดื่มยาสมุนไพร ออกกำลังกาย แต่ถ้า อยู่ไฟได้จะดีเพราะเป็นวิถีการดำเนินชีวิตมาตั้งแต่สมัยโบราณ ผู้เฒ่าผู้แก่ผ่านการอยู่ไฟจะมีสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง อายุยืน ถ้ามีเวลาเพียงพออยากให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ เพื่อเป็นการนำเอา ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ดี และมีประโยชน์มาใช้และเป็นการสืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานไว้ต่อไป

1.2 มารดาหลังคลอด

การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบ คือ ไฟข้าง มีลักษณะแบบก่อไฟอยู่ข้างตัว บริเวณท้องมารดาหลังคลอด และไฟแคร์ มีลักษณะ คุณแม่นอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์ เป็นการนอนบนแคร์ ด้านล่างก่อไฟใช้ถ่านเกลี่ยเท่าตัวคน มีแผ่นสังกะสีรองทับอีกที ลักษณะเหมือน การนอนบึงบนไฟ ภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยโบราณ ที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้มารดาที่เพิ่งคลอดลูกทุก คนได้ทำการอยู่ไฟ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้แม่หลังการคลอดบุตรแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ เพื่อให้มดลูก กลับเข้าสู่เร็ว สุขภาพดี มีน้ำนมมาก เป็นการรักษาความสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าสู่เร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วย หลังคลอดบุตร สภาพคุณแม่ส่วนใหญ่ที่ผ่านการอุ้มท้องเป็น เวลานานถึง 9 - 10 เดือน และผ่านการคลอดทุกคนจะมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ อีกทั้งภาวะจิตใจก็ ยังไม่คงที่ มารดาหลังคลอดบุตรที่ไม่ได้รับการอยู่ไฟจะเกิดอาการที่โบราณเรียกว่า "สะบัดร้อน สะบัด หนาว" คือจะเกิดอาการหนาวสั่นได้ง่าย ถึงบางครั้งแม้อยู่ในอากาศเย็นก็กลับรู้สึกร้อนเหงื่อท่วม ร่างกาย ที่สำคัญคือ อาการเหล่านั้นมักจะคงอยู่ไปตลอด จะใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7 - 30 วัน ท้องแรกจะอยู่ไฟประมาณ 14 วันขึ้น ขณะอยู่ไฟมารดาหลังคลอดจะดื่มน้ำร้อนเป็นยาต้มสมุนไพรมา ให้ดื่ม 3 เวลา เช้า เทียง เย็น จะทำให้มดลูกเข้าสู่เร็วและแข็งแรง แล้วให้อาบน้ำต้มสมุนไพรขณะ อยู่ไฟด้วย จะแข็งแรงไม่เจ็บไม่ไข้ ช่วงอยู่ไฟไม่ให้ใส่เสื้อให้นุ่งผ้าถุงผืนเดียว เอาด้ายฝ้ายสายสิญจน์มา ผูกคอ ขาและแขนไว้ ป้องกันผีปอบ ผีพราย ผีกระสือมาเอาชีวิต เอาใบหนาดไปเสียบไว้ประตูบ้าน ใบหนาดมีกลิ่นเหม็น ผีได้กลิ่นกลัวไม่กล้าเข้าใกล้ ต้องทำพิธีดับพิษไฟ วงด้ายสายสิญจน์ปิดยันต์



8 ทิศ มีหนามพุทราสะไว้รอบหลุมใต้ถุนห้องที่อยู่ไฟ สานแฝงล้อมปากหลุมปากท่อที่ถ่ายอะไรลงไป ป้องกันผีมาทำอันตรายเวลานั่งให้นั่งเหยียดขาเข้าติดกันให้แน่นหนึบไว้เพื่อให้แปลตดกันและหายเร็ว ให้นั่งเกลื่อหลังอาบนํ้าสมุนไพรในวันหลังคลอด เพื่อรักษาแผลฉีกขาดช่องคลอดให้หายเร็วขึ้น ในฐานะพ่อบ้านก็ไม่ไปทำงานนอกบ้านไกล ๆ จะอยู่คอยดูแลช่วยเหลือ คอยเติมฟืน โดยหามาเตรียมไว้ตั้งแต่ท้องแก่ใกล้คลอด จะใช้ไม้จิก ไม้ยังตากให้แห้งเป็นฟืน เติมนํ้าต้มอาบและเติมนํ้าต้มสมุนไพรในช่วงแม่อยู่ไฟ เตรียมอาหาร ชักผ้าถุงผ้าอ้อม

การไหลเวียนโลหิตต้องทำงานมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ระยะคลอด และจะลดลงภายหลังคลอด ส่วนการเกิดลมเบ่ง ซึ่งตามทฤษฎีเรียกว่า "ลมกัมมฆาต" คือลมเกิดแต่กรรม หมายถึงไหลเวียนของร่างกาย สร้างความสมดุลและรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนั่งอิฐหรือการนั่งถ่าน สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติเท่านั้น เป็นการช่วยสมานแผลบริเวณฝีเย็บให้หายและแห้งสนิทเร็วขึ้น ซึ่งตัวสมุนไพรประกอบไปด้วยสมุนไพรและวุ้นต่าง ๆ หลายชนิดเช่น เหง้าวุ้นน้ำ เหง้าวุ้นนางคำ เหง้าขมิ้น เหง้าพลู มะกรูด โดยจะทำการเผาไหม้สมุนไพรให้เกิดควันอุ่นๆ มากระทบบริเวณฝีเย็บ ในช่วงมารดาหลังคลอดนอนอยู่ไฟร้อนมากเหงื่อจะต้องออกมาก เป็นธรรมดาเหงื่อเราเองจะเค็ม เพราะมีการขับเกลือในร่างกายออกมาในเหงื่อด้วย คนเราถ้าขาดเกลือไปมากๆ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียซึมลงจนหมดสติได้ และมีการชักเกร็งจนเสียชีวิตได้ การที่คนโบราณได้จัดอาหารเสริมให้มารดาหลังคลอดช่วงอยู่ไฟรับประทานจะมีรสเค็ม เช่น ข้าวกับเกลือ ข้าวกับปลาเค็ม ก็ทำให้ร่างกายไม่ขาดเกลือและสามารถแข็งแรงเป็นปกติ เพื่อชดเชยเกลือที่เสียไปจากการคลอดบุตร

มารดาที่ตั้งครรภ์และเข้าสู่ระยะคลอดลูกด้วยตัวเอง และอยู่ช่วยเหลือดูแลในช่วงหลังคลอดลูกจนมารดาหลังคลอดสามารถช่วยเหลือตัวเองได้พอสมควร และญาติพี่น้อง สามีมองมารดาหลังคลอดก็สามารถช่วยเหลือได้ในระยะหนึ่ง เมื่อมารดาบ้านไหนที่ตั้งครรภ์ครบเวลาคลอดมารดาจะเริ่มมีการเจ็บครรภ์เตือนนำมาก่อน ญาติพี่น้องของหญิงใกล้คลอดจะมารับหมอด้ายไปที่บ้านเพื่อช่วยดูแลให้มารดาได้คลอดลูกออกมาให้ได้ เมื่อทำคลอดเสร็จยายจะใช้กรรไกรตัดสายสะดือ (สายรก) ใช้ฝ้ายผูกมัดสายสะดือทั้ง 2 ข้าง ไม่ใช่อะไรทาผลจะปล่อยให้แผลสะดือแห้งหลุดไปเอง ยายได้ทำคลอดลูกมามากกว่าร้อยครั้งปลอดภัยทุกคน เวลาทำคลอดก่อนที่มารดาจะเบ่งคลอดลูกยายจะใช้มือคลำ ตรวจท้องดูก่อนว่าเด็กกลับหัวลงหรือยัง และรอจนกว่าพร้อมจะคลอดมารดาจะเจ็บท้องถี่ และเจ็บท้องนานขึ้นก็ให้โหนซื้อ โดยยายจะอยู่ด้านหลังและคลำท้องตลอดเวลา ยายจะทำคลอดคนเดียวไม่มีคนช่วย เมื่อคลอดเสร็จให้มารดาหลังคลอดพักพื้นให้พักผ่อนหลังคลอดอย่างเพียงพอเป็นวันให้ชำระล้างตัวด้วยนํ้าต้มสมุนไพรและให้ดื่มนํ้าอุ่นสมุนไพร ให้มารดาหลังคลอดทานข้าวกับเกลือหรือปลาเค็ม เพื่อชดเชยเกลือที่เสียไปกับนํ้าที่ออกตอนคลอดลูก ในช่วงที่มารดาเริ่มเจ็บครรภ์คลอดสามีและญาติที่ดูแลใกล้ชิดก็เริ่มเตรียมอุปกรณ์ ข้าวของเครื่องใช้ในการให้มารดาอยู่ไฟหลังคลอด

เมื่อมารดาพักพื้นหลังคลอดจนพอที่จะสามารถพื้นตัวเองได้พอมีกาลังก็จะทำพิธีเข้าอยู่ไฟในเรือนไฟ พอมิโรงหมอ (สถานีนามัย โรงพยาบาล) เพิ่มขึ้นทั้งในหมู่บ้านก็มียายก็เริ่มไม่ค่อยได้ทำคลอดลูกให้มารดาที่ท้อง ยกเว้นว่ามารดาคลอดท้องหลังๆ เจ็บท้องคลอดจนตัวไปโรงหมอ (สถานีนามัย โรงพยาบาล) ไม่ทัน จนในสมัยปัจจุบันนี้มารดาที่ท้องจะไปคลอดกับโรงหมอ(สถานีนามัย โรงพยาบาล) กันแทบทั้งนั้น พอคลอดกับมาบ้านมารดาหลังคลอดไม่ค่อยจะอยากอยู่ไฟ ด้วยเวลาสถานที่ไม่เอื้ออำนวย และไม่มีควมอดทนพอที่จะอยู่ไฟ เพราะต้องนอนบนแคร่ใช้เตาถ่านก่อไฟไว้ด้านล่าง อาบนํ้าร้อนดื่มนํ้าร้อนต้มสมุนไพร อ้างว่า เมื่อคลอดได้รับการฉีดยาบำรุงเรียบร้อยแล้ว



แต่ผลก็พบว่าเมื่อกลับมาอยู่บ้านคือไม่ยอมอยู่ไฟ มารดาหลังคลอดหลายคนก็เกิดอาการ “ผิดกรรม” คือ วิงเวียนหน้ามืด กินไม่ได้ซิดเพลีย ไม่มีน้ำนมเลี้ยงลูก ปวดกันปวดสะโพก น้ำคาวปลาไม่แห้งสักที หน้าท้องใหญ่มดลูกไม่กระชับ เจ็บป่วยบ่อย ไม่แข็งแรงทำงานหนักไม่ค่อยได้ ถึงแม้ไม่เกิดในระยะสั้น ก็เกิดในระยะยาวเมื่อสูงวัยขึ้นได้ เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ได้มี อาการหนาวสั่นสะท้านเหมือนไข้ขึ้นทั้งๆ ที่อากาศไม่เย็น ปวดสะโพก ปวดแขนขา ปวดเอว เดินไกล ไม่ได้ ก้ม-ลุกก็ร้องโอย คนสมัยโบราณมีลูกหลายคนแต่ร่างกายก็สามารถฟื้นกลับมาแข็งแรงได้ เหมือนเดิม ทำไร่นาทำงานหนักได้เหมือนเดิม ไม่เจ็บไม่ไข้สักที ถ้ามีเวลาเพียงพอ ยอมเสียเวลาสัก นิดเพื่อสุขภาพของมารดาเองจะได้มีชีวิตอยู่แบบแข็งแรงต่อไปได้นาน ก็อยากให้หญิงหลังคลอดได้อยู่ไฟ แบบสมัยโบราณ เป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการทำคลอด และอยู่ไฟแบบดั้งเดิมให้คง อยู่คู่สตรีไทยต่อไป

สมัยก่อนมารดาหลังคลอดลูกอยู่ไฟจะมีพ่อบ้าน(สามี) และเครือญาติคอยดูแล ช่วยเหลือในการเตรียมน้ำ เตรียมฟืน เตรียมอาหาร ซักผ้าอ้อม ดูแลลูกน้อย และคอยดูแลทุกอย่าง ไม่พินที่ต้องเตรียมไว้ใช้ในการอยู่ไฟจะใช้ฟืนไม้แก ไม้ขาม ไม้จิก ไม้ขามป้อม เวลาก่อไฟต้องวางหิน ทำก่อนเส้า 3 ก้อน เพื่อตั้งหม้อต้มน้ำใส่ว่านทั้งอาบทั้งดื่มก่อไฟไว้นานๆ แคร่แล้วนอนบนไม้กระดาน แผ่นเดียว พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับไอร้อน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้มดลูก เข้าอุ้งเร็วขึ้นแต่ในปัจจุบันหญิงหลังคลอดไม่ค่อยอยู่ไฟเพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะใช้วิธีกินยาเย็น และยาสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ จะใช้ยาผสมน้ำต้มดื่มประมาณ 1-2 เดือน ก็ถือว่า เป็นการอยู่ไฟแล้ว ทำให้ทำได้รวดเร็วและสะดวก แต่ประโยชน์จริงๆ ที่ได้รับจะไม่เท่ากัน สามารถวัด ได้จากผลในระยะยาว เช่น อาการสับรื้อร้อนสับรื้อหนาว กลับมามีเลือดออกจากช่องทางคลอดได้ มีการอักเสบของมดลูกได้ มีน้ำนมไม่พอเลี้ยงลูก ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ทำงานหนักไม่ค่อยได้ การอยู่ไฟหลังคลอดลูกน้อยจะนอนไว้ในกระดังง์อยู่บนแคร่สูงๆ ร่วมอยู่ในเรือนไฟกับมารดาหลังคลอดที่ อยู่ไฟ การอยู่ไฟจะใช้เตาถ่าน 3 เตา ตั้งไว้ตรงกับบริเวณหัวท้อง และขา ก่อนจะอยู่ไฟทำบายศรี ปากขามใบขนุน หมอตำแยเป็นคนทำให้แล้วเอาไปวางไว้แคร่ที่จะอยู่ไฟและวางไว้ตลอดการอยู่ไฟ เวลานอนอยู่ไฟต้องนอนคว่ำเพื่อให้ท้องโดนความร้อนมากที่สุดให้นอนตะแคงห้ามนอนหงาย ห้ามหนุน หมอน และไฟในเตาต้องติดอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะออกไฟ บางคนไม่ได้อยู่ไฟจะอยู่กระโจมสมุนไพร แทน (ไชยาจีน) และบางคนอยู่ไฟนอนบนแคร่ ใช้ฟืนก่อไฟอยู่ใต้แคร่ (อยู่ไฟใต้ถุนบ้าน)

ขณะที่อยู่ไฟจะมีการให้ดื่มและอาบน้ำร้อนสมุนไพร หลังจากอาบน้ำร้อนให้ นอนคว่ำบนแคร่และใช้ผ้าห่มหนาๆ คลุมมิดชิดทั้งตัวให้เหงื่อออกมากๆ ในหมู่บ้านสมัยก่อน เวลาจะมี คนคลอดลูกเพื่อนบ้านก็จะชวนกันมานอนเฝ้ารวมกันอยู่เป็นเพื่อนพ่อบ้าน (สามี) และจะคอยดูแลฟืน ไฟช่วยพ่อบ้าน คอยดูว่าฟืนจะหมดไฟจะหมดหรือยัง และพ่อบ้านจะหลับหรือเปล่านั้นเป็นการดูแลกัน แบบพี่แบบน้อง ช่วยเหลือกันได้ทุกอย่างที่ช่วยได้เมื่อมารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแล้ว ทำให้มองเห็น ประโยชน์จากการอยู่ไฟได้อย่างชัดเจน สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดในระยะหลัง คลอดบุตรได้ และเป็นการฟื้นฟูสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด และส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรงไปจนมีอายุมาก แต่ตัวมารดาที่คลอดบุตรในปัจจุบันนี้มีเวลาไม่มากพอที่จะอยู่ไฟ สนใจการดูแลตนเองในระยะหลัง คลอดในสิ่งที่สะดวกกว่าและทำได้ง่ายกว่า มารดาคลอดบุตรในปัจจุบันส่วนใหญ่จะมีอายุน้อยมีความ อุดมทุนในการอยู่ไฟน้อย ไม่ค่อยเห็นความสำคัญ ชอบสิ่งใหม่ๆ สะดวกสบาย และก็ต้องมาตามแก้ไข



ผลกระทบที่เกิดกับร่างกายมารดาหลังคลอดยุคใหม่ๆ ตามมา จะอย่างไรถ้าเราลองทบทวนดูถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่ได้รับแล้วอยากให้มารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณ ถึงจะไม่ใช้ระยะเวลาอันยาวนานก็สามารถอยู่ไฟได้ในระยะสั้น อย่างน้อย 3-5 วัน เพื่อเป็นการดูแล พื้นฟูสภาพร่างกาย มารดาหลังคลอดบุตร และเป็นการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนอันตรายกับมารดาในระยะหลังคลอดบุตร และเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานให้อยู่คู่กับคนไทยต่อไป หลังคลอดลูกอยู่ไฟประมาณ 10 วัน ใช้เตาถ่าน 3 เตา นอนบนแคร่สูงเอาเตาไฟไว้ใต้แคร่ ตอนจะอยู่ไฟไม่มีพิธีกรรมใดๆ มีเฉพาะตอนเริ่มเข้าอยู่ไฟและตอนออกไฟ จะอยู่ไฟเฉพาะช่วงกลางวันเป็นเวลานานอนพักผ่อน หลังคลอดดสมัยนี้จะอยู่ไฟแบบง่ายๆ เพียงอาทิตย์เดียว นอนอยู่บนแคร่ ใช้เตาถ่าน 1 เตา ให้ความร้อนอยู่ใต้แคร่ คนสมัยโบราณบอกว่าการอยู่ไฟจะทำให้หน้าท้องกระชับยุบลงเร็ว ขับเหงื่อ ขับน้ำคาวปลา มดลูกแห้งกระชับเข้าเร็ว ทำให้ร่างกายแข็งแรง และบางคนไม่ได้อยู่ไฟเพราะผ่าตัดคลอดเลยต้องดื่มยาสมุนไพรแทนการอยู่ไฟ แต่ทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นการอยู่ไฟในมารดาหลังคลอดเป็น เพราะไม่ค่อยมีเวลาต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่สะดวก ไม่มีคนสมัยเก่าและญาติพี่น้องมาคอยดูแลช่วยเหลือ และมองไม่เห็นความสำคัญของการอยู่ไฟ อยากให้หญิงหลังคลอดอยู่ไฟเหมือนสมัยก่อน นอนบนแคร่สูงใช้เตาถ่านก่อไฟไว้ด้านล่าง ให้ความร้อนที่ถือว่าเป็นสิ่งบริสุทธิ์ส่งผ่านขึ้นมาให้มารดาได้รับ อาบน้ำร้อนดื่มน้ำร้อนต้มสมุนไพร เป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านให้คงอยู่คู่สังคมวัฒนธรรมอีสานต่อไป

1.3 บริบทสังคมวัฒนธรรม

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่คนในครอบครัวและเครือญาติได้ปฏิบัติสืบทอดกันมานาน มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลตามแบบแผนปัจจุบัน ต้องให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีคนคอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่ต้องสืบทอดต่อกันมา เป็นความเชื่อที่ดีในเรื่องของความร้อนจะทำให้แผลหายดี ทำให้ขับน้ำคาวปลา มดลูกแห้งเข้าเร็ว ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัว กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำมันโกลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอทุกๆ วัน จะอาบน้ำร้อน ดื่มเฉพาะน้ำอุ่น งดอาหารแสดบางประเภท กินข้าวกับเกลือ อาหารการกินให้งดอาหารแสดเพราะกลัวจะกินอาหารที่เป็นของแสดเข้าไปจะเกิดอาการ ไม่ดีหรือที่เรียกว่าให้ “ชะล่า” ไม่ให้กินอาหารแสด เช่น อาหารที่ย่อยยากหรือคาวจัด รสจัดอาหารหมักดอง ให้กินแต่ข้าวกับเกลือ กับปลาเค็ม สำหรับแผลฝีเย็บที่ฉีกขาดจากการคลอด หมอตำแยโบราณดูแลแผลให้หายเร็วโดยการให้นั่งเกลือ ส่วนญาติพี่น้องและสามีมารดาหลังคลอดก็ไม่ให้ไปไหนไกลห่างบ้านห่างเรือนเมื่อมารดาใกล้คลอด ให้เตรียมหาไม้ฟืน หม้อต้มน้ำทำคลอด และหม้อต้มน้ำอาบน้ำดื่มเมื่อหลังคลอดอยู่ไฟ เตรียมอุปกรณ์ที่มารดาและลูกน้อยต้องใช้ไว้รอ และยาสมุนไพรที่ต้องใช้ การอยู่ไฟสมัยก่อนจะดีมาก เพราะหลังคลอดลูกแล้วจะกลับมาอยู่บ้าน คนในครอบครัวจะช่วยกันดูแล เติมน้ำเติมฟืนให้ความรู้สึกดีอบอุ่นใจ ร่างกายได้รับความร้อนทำให้คลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อกระชับเข้าที่เร็ว แต่มีบางคนไม่ได้อยู่ไฟหลังคลอดลูก เช่น มารดาที่ผ่าตัดคลอดบุตร มารดาที่ผ่าตัดทำหมันหลังคลอดบุตร แต่ก็ยังใช้วิธีที่ได้จากภูมิปัญญาของคนโบราณมาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาในระยะหลังคลอด โดยการกินยาหม้อแผนปัจจุบันประเภทยาจีน ดื่มน้ำร้อนอาบน้ำอุ่นสมุนไพร อบสมุนไพร การดูแลเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดมารุ่นต่อรุ่นให้ถือปฏิบัติต่อกันมา ทั้งมารดาหลังคลอดเองและสามี ญาติผู้ดูแลใกล้ชิดจะทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการอยู่ไฟ



การคลอดบุตร ถือเป็น สิ่งที่เป็นมงคล กับครอบครัว ที่มีอีกหนึ่งชีวิต มีพิธีกรรมต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้การดูแลสตรีหลังการคลอดที่ผู้สูงวัยต่างสอนให้หญิงที่เพิ่งคลอดลูกทุกคนได้ทำการอยู่ไฟ ได้ยึดถือเป็นประเพณีในการดูแลมารดาหลังคลอดบุตรอย่างมีขั้นตอนวิธีการเข้มงวดและชัดเจน การอยู่ไฟและวิธีการอยู่ไฟ เป็นวิถีโบราณของไทยแต่โบราณมา สมัยปู่ ย่า ตา ยาย หากมองย้อนไปในอดีต วิถีชีวิตของคนไทยในอดีตตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิตเราจะผูกพันอยู่กับพิธีกรรมต่างๆ มากมาย มีสถาบันครอบครัวเป็นตัวถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น จากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย มาสู่รุ่นลูก หลาน แม้แต่ปัจจุบัน ก็ยังสามารถเห็นตัวอย่างได้จาก ถ่ายทอดความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน ในชุมชน ห้ามออกจากเรือนไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้ตัวคุณแม่ปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยไม่สบายได้ ในขณะที่อยู่ไฟมารดาหลังคลอด จะต้องอาบน้ำต้มและน้ำต้มสมุนไพร เพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกาย ไม่เกิดอาการสะดร้อนสะบัดหนาว

การอยู่ไฟเป็นความคิดที่ชาญฉลาดของคนโบราณเป็นกระบวนการดูแลหญิงหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยอ่อนให้กลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนเข้าช่วยทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลัง และขา ที่เกิดจากการกดทับขณะตั้งครรภ์ คลายตัว ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามตัวในภายหลังได้เป็นอย่างดี ในสมัยโบราณหรือในอดีตมารดาหลังคลอดจะใช้วิธีการดูแลตนเองด้วยการอยู่ไฟ การอบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจม การนวดตัวด้วยสมุนไพร และการบำบัดมือเกลือ นอกจากนั้นแล้วยังมีข้อห้ามในการรับประทานอาหาร งดอาหารแสลงต่างๆ เพราะมีเหตุผลและความเชื่อว่าจะทำให้สุขภาพทั้งแม่และเด็กดีแข็งแรง ร่างกายของมารดาหลังคลอดบุตร จะมีความอ่อนแอ หนักตัวมาก ผื่นงูขึ้นท้องที่ยังหนามาก กระดูกข้อต่อเชิงกรานที่ยังหลวม อาการปวดหลังปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบดำ ยังคงอยู่มากน้อยต่างกันไป หลายคนมีอาการสะดร้อนสะบัดหนาว และมีอาการหนาวสั่นด้วย ภูมิปัญญาแพทย์ของชนชาวไทยในสมัยโบราณ ใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7 - 30 วัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของมารดาหลังการคลอดบุตร และเป็นการปรับสมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกายด้วย ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอู่เร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว คืนความสดใสคืนความงดงามและความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วย การอยู่ไฟเป็นประเพณีไทยโบราณดั้งเดิม ซึ่งหญิงหลังคลอดจะต้องอยู่ไฟทุกคน ในช่วงอยู่ไฟหญิงหลังคลอดจะอาบน้ำต้มสมุนไพรเพื่อชำระร่างกายให้สะอาดทั่วตัวด้วยขมิ้น เพื่อป้องกันผิวน้ำอสุจิแห้ง เป็นการบำรุงผิวพรรณไปในตัว และต้มน้ำต้มสมุนไพร เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายไม่ให้สะดร้อนสะบัดหนาว สบายภายในตัว แข็งแรงและมีน้ำนมให้ลูกกิน สามิและญาติๆ รวมทั้งหมอฟันบ้านก็จะมาดูแลช่วยเหลือตลอด การอยู่ไฟ ช่วยให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อน และได้รับความอบอุ่น ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น นอกจากนี้ความร้อนช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูกแล้ว ยังช่วยให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง ช่วยให้แผลฝีเย็บแห้งและหายเร็วขึ้น จะมีการใช้สมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มน้ำแล้วนำน้ำมาอาบ การอาบสมุนไพรนานเท่าใดดั้งเดิมจะใช้ร่วมกับการประคบเปียกสมุนไพรที่ใช้ในการนำมาต้มอาบใช้เหมือนกับสมุนไพรประคบ หรืออบสมุนไพรโดยปรับตามความเหมาะสม การอาบสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผิวน้ำสะอาด ลดอาการคัน ลดอาการหัว



คัจฉก นอกจกมารดาหลังคลอดจะได้รับการดูแลในการใช้ความร้อน เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวจากการอยู่ไฟแล้ว ยังมีการใช้ความร้อนมาใช้ในการดูแลโดยวิธีอื่นอีกหลายแบบ ดังนี้คือ การประคบสมุนไพร เป็นการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาโขลกคลุกรวมกัน ห่อเป็นลูกประคบนำมาผ่านไอร้อนจากนั้นนำมาประคบบริเวณหลัง ท้อง และขา สมุนไพรในหญิงหลังคลอด ได้แก่ ลดการเป็นตะคริว ลดการช้ำบวม ลดการอักเสบ กระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก้ปวดเมื่อย การเข้ากระโจม เป็นการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มในกระโจมเพื่อให้ไอน้ำที่ได้จากการต้ม ซึ่งจะต้งอยู่ในที่มืดซิดเพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง

วิธีการในการปฏิบัติตัวในการอยู่ไฟอาจจะแปลกแตกต่างกันออกไปบ้างในแต่ละท้องถิ่น ชาวบ้านบางแห่งเชื่อว่า การอยู่ในที่ร้อน ต้มน้ำร้อนอาบน้ำร้อน เป็นการพักฟื้นเพื่อสะสมกำลังให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงทำงานหนักได้ ไม่ปวดเมื่อย ต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ ไม่มีอาการหนาวสั่นเมื่อถูกลมฝน หลังคลอดไม่มีการเย็บปากแผลทางคลอด ดังนั้น การนอนบนที่แคบ ๆ ก็จะเป็นการบังคับให้นอนหงายขึ้น ๆ ทำให้แผลฉีกขาดติดกันตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องเย็บให้เปลืองไหมละลาย ยาแก้ปวดไม่ต้องพุดถึงไม่มีหรือถ้าแผลหรือมดลูกเกิดอักเสบติดเชื้อขึ้นมาอาจถึงตายได้ ก็จะมีการดูแลแผลโดยการนึ่งเกลือรักษาแผล ทำให้แผลแห้งและหายได้ดี ไม่เจ็บไม่ปวดแผล การที่มีเตาไฟมาอยู่ข้างๆ เติง ทำให้อุณหภูมิในห้องร้อนอบอ้าวมาก ร้อนจนเชื้อโรคไม่สามารถเติบโตได้เพราะอุณหภูมิไม่เหมาะสม ก็เป็นการป้องกันการติดเชื้อที่ไม่ต้องซื้อยาแพงๆ หมอตำแยหรือผู้ให้บริการการอยู่ไฟจะมาผืนท้องให้ทุกวัน หลังมารดาคลอดใหม่ๆ ประมาณ 5 - 7 วัน คือเอามือกดหรือดันตรงหัวเหน่า เพื่อช้อนให้มดลูกเข้าอู่ แล้วคลึงที่หัวเหน่าให้ปากมดลูกหดเข้าที่ เรียกว่า "การกล่อมมดลูก" ตอนกล่อมมดลูกจะมีน้ำคาวปลาทะลักออกมา ทำให้ผู้ที่อยู่ไฟรู้สึกสบาย

การนำเอาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดของโบราณมาบูรณาการใช้ เพื่อก่อให้เกิดมารดาหลังคลอดมีภาวะสุขภาพดี มดลูกก็เข้าอู่อยู่เร็วขึ้น มีน้ำนมมามาก และถ้ามารดาทานอาหารไม่มีประโยชน์ไม่ครบ 5 หมู่ น้ำนมแม่ก็จะมีสารอาหารไม่เพียงพอ ลูกก็จะไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ การอยู่ไฟก็อาจเป็นอันตราย ช่วงเวลาต่อมาเริ่มให้อยู่ไฟได้เพราะความคิดคำนึงผู้เฒ่าผู้แก่ไม่ได้ต้งคอยให้คำแนะนำเพื่อให้มีความปลอดภัย แม้จะคลอดที่โรงพยาบาลพอถึงบ้านก็ได้รับการดูแลแบบพื้นบ้านทุกอย่าง ตั้งแต่การเตรียมสถานที่อยู่ไฟ เตรียมน้ำเตรียมไฟ และก่อนนอนอยู่ไฟต้องมีพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อมาตั้งแต่สมัยโบราณ สิ่งเหล่านี้ก็ทำเพื่อให้เกิดแต่สิ่งดี ๆ กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย

สรุป การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการอยู่ไฟ

ตอนนี้คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยอยู่ไฟเพราะไปคลอดกันตามสถานบริการกันเยอะ เช่น สถานีอนามัยและโรงพยาบาล หลังคลอดก็ได้ฉีดยากินยากี๋หาย ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการอยู่ไฟเท่าที่ควร แต่จะพบว่าคนรุ่นใหม่ที่มีลูก มักจะบ่นว่าปวดเมื่อยกันบ่อยๆ น้ำนมไม่มีให้ลูกกินบ้างป่วยเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เพราะไม่ได้อยู่ไฟหลังคลอด ไม่เหมือนคนโบราณถึงมีแรงคลอดลูกได้บ่อยๆ หลังคลอดได้อยู่ไฟร่างกายก็ฟื้นตัวแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ ทำงานได้ เลี้ยงลูกได้ มีน้ำนมให้ลูกกินนานๆ วันเวลาผ่านไป ยุคสมัยเปลี่ยนไป ด้วยภาระรับผิดชอบในหน้าที่ของสตรีไทยทางวัฒนธรรมของสังคมถูกเปลี่ยนแปลงไป ภาวะเศรษฐกิจในการดำรงชีวิตอยู่ก็เปลี่ยนไป สตรีไทยถูกกำหนดบทบาทหน้าที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้ที่เป็นมารดาตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดบุตรต้งมีภาระงานของตนเองต้งออกไปทำงานนอกบ้าน ช่วยสร้างรายได้ให้กับช่วยครอบครัวและให้กับตนเองเพื่อใช้ใน



ชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลามาก การคมนาคมก็สะดวกขึ้น ยานพาหนะก็มีใช้มากขึ้นทำให้สามารถไปรับบริการกับสถานบริการของรัฐและเอกชนได้สะดวกขึ้น ซึ่งในการรับบริการสามารถรับได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ คลอดบุตร และจนกระทั่งในระยะหลังคลอดบุตร และอีกประการหนึ่งเนื่องจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวเองก็มีภาระต้องออกไปทำงานเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัวเช่นกัน ทำให้มารดาหลังคลอดบุตรขาดผู้ดูแลช่วยเหลือในการที่จะทำกิจกรรมดูแลหลังคลอดอยู่ไฟแบบสมัยเก่า จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ภาระรับผิดชอบในการดำรงชีพเปลี่ยนแปลงไป ด้วยพฤติกรรมการทำงานและความเป็นอยู่ที่ทั้งชายและหญิงต้องทำงานนอกบ้าน อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาการอยู่ไฟที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีค่าและเป็นประโยชน์ ได้ถูกปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม ตอบสนองประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ และเพื่อให้มารดาหลังคลอดและผู้ดูแลในครอบครัวสามารถปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ ในการดำรงชีพยังคงความสมบูรณ์และไม่เกิดปัญหาตามมา

2. การทบทวนเกลือ

2.1 หมอพื้นบ้าน

กิจกรรมที่ใช้ดูแลมารดาหลังคลอดในระยะหลังคลอดไม่ก้อย่าง ที่บรรลุเป้าหมาย ได้อย่างดีและตอบสนองความต้องการของมารดาหลังคลอดและผู้ดูแล เช่น การอยู่ไฟ การทบทวนเกลือ การนวดตัว การประคบ และการอบสมุนไพร สำหรับการทบทวนเกลือมีมาแต่สมัยปู่ย่าตายายแล้ว ผู้รู้ในชุมชนที่สามารถถ่ายทอดได้ดีที่รู้จากคุณยายคือ หมอตำแยและหมอพื้นบ้าน จะมาพาเตรียมอุปกรณ์และพาทำทุกขั้นตอน ระยะหลังคลอด เป็นระยะของการปรับตัวของมารดาทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ทางจิตเจ้านั้นก็ต้องปรับสภาพชีวิตให้เป็นทั้งมารดาของชีวิตใหม่ และเป็นภรรยาที่ดีของสามี ในทางร่างกายนั้นธรรมชาติจะปรับสภาพของ อวัยวะต่างๆ ให้กลับสู่สภาวะปกติ ดังนั้นการปฏิบัติตนหลังคลอดที่ถูกต้องจึงจะทำให้สุขภาพของมารดา มีความสมบูรณ์ทั้งจิตใจและร่างกายทั้งในระยะนี้ และในอนาคตภายหลังเมื่อสูงวัยขึ้น ผู้มีบทบาทอย่างสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตของมารดาหลังคลอดก็คือ สามีและญาติพี่น้องใกล้ชิดที่อยู่ในครอบครัว ซึ่งต้องเอาใจใส่ ให้กำลังใจ และแสดงความเอื้ออาทรต่อทุกข์สุขของมารดาหลังคลอด เพื่อให้เกิดกำลังใจมีพลังที่จะต่อสู้กับภาระหนักที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเข้มแข็งและคอยดูแลช่วยเหลือในการเลี้ยงบุตร ตลอดจนช่วยประกอบกิจวัตรประจำวัน ได้อย่างมีความสุข เป็นที่น่าภาคภูมิใจในไทยเรามีของดีที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ คือ ภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยโบราณ เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย ในการบำบัดความเจ็บป่วยที่ได้สร้างสมจากการลองผิดลองถูก ผสมผสานกับความรู้ทางการแพทย์ร่วมสมัยที่ได้รับจากชาวต่างชาติ ซึ่งเข้ามาในราชอาณาจักรไทยตั้งแต่อดีตเรื่อยมา ร่วมกับองค์ความรู้ทางการแพทย์ในพระไตรปิฎกแห่งพระพุทธศาสนา และความเชื่อ หล่อหลอมจนกลายเป็นระบบการแพทย์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนเรื่องในการดูแลมารดาหลังคลอด ก็มีการผดุงครรภ์แผนโบราณ เป็นความรู้เกี่ยวกับการดูแลมารดา และทารก ตั้งแต่ระยะเริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด แพทย์ผดุงครรภ์แผนโบราณ ก็คือหมอตำแย มีหน้าที่ให้คำแนะนำ ดูแล บำบัด และป้องกันอาการต่างๆ ของผู้หญิง ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอด มีหน้าที่ทำคลอด ตลอดจนดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดและทารกแรกเกิดด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย มีความโดดเด่นของหลักวิชาการผดุงครรภ์ไทยประการหนึ่งก็คือ การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟ การทบทวนเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร การอบสมุนไพรมากมายหลายอย่างให้ สามารถเลือกใช้ได้ตามความต้องการ หรือความเหมาะสมในแต่ละคน การทบทวนเกลือ เป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลมารดาหลังคลอดด้วย



ศาสตร์การแพทย์แผนไทย เป็นหนึ่งใน ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ หมายถึง การนำเกลือสมุทรมาใส่หม้อดินตั้งไฟ ให้อุ่นแล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้ว นำไปทับ หรือนาบบริเวณหน้าท้อง และอวัยวะต่างๆ ให้กับมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทา อาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก

การทับหม้อเกลือ อุปกรณ์ที่ใช้ ผ้าปูลีเหลี่ยม 1 ผืน หม้อทะน (เตรียมไว้ 4 ใบ) เตาถ่านขนาดให้พอดีกับหม้อ เกล็ดเกลือ (เติมในหม้อทะน) ตั้งไฟสุกๆ ประมาณ 15 นาที ตัวสมุนไพร เช่น โพลสต 1 ส่วน ว่านนางดำ ½ ส่วน ว่านชักมดลูก ½ ส่วน การบูร พอประมาณ ใบพลับพลึง และใบละหู่ วิธีทำ ล้างโพลให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือกว่านนางดำและว่านชักมด ลูกผสมการบูรลงไป นำใบพลับพลึงมาวางใบออก เอาด้านหน้าวางบนโพล 2 ใบ ตั้งฉากัน วางหม้อเกลือทับใบพลับพลึง ห่อผ้ามัดให้แน่น ทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ควรเติมน้ำให้พอดี กับยาที่แห้งไป ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำ

วิธีทับหม้อเกลือ

1. ทำที่ 1 นอนหงาย ให้โยกท้องก่อน แล้วจึงนำเอาหม้อเกลือวางหนุน ไปรอบ ๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวเหนือ แล้วหมุนทำใหม่ 5-6 รอบ ข้อควร ระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป เพราะผ้าอาจไหม้ได้ บริเวณใต้อกห้ามวางแรง ๆ เพราะจะทำให้จุก แน่นได้ ต้องโยกลำไส้ก่อนทำทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ไส้พอง

2. ทำที่ 2 การเข้าตะเกียบเอาหม้อเกลือวางด้านข้างบริเวณช่องกล้ามเนื้อขา ด้านนอก กดไล่ขึ้น-บน ต้นขา บนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านใน เสร็จแล้วจับขาผู้ป่วยให้อยู่ใน ลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาได้ในลักษณะ กด-ยก กด-ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้เหน็บ ขาได้ เสร็จแล้วเปลี่ยนหม้อเกลือใหม่

3. ทำที่ 3 นอนตะแคง หลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้หม้อเกลือ กดทับบริเวณช่วงกระเบนเหน็บ ใช้มือซ้ายพยุงสะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อทับเอาด้านข้าง กดทับหมุนไปมาหลายครั้ง ๆ จากนั้นกดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง

4. ทำที่ 4 ท่านอนคว่ำ เอาหม้อเกลือทับท้องขาใต้กัน ข้อระวังในการ ทับหม้อเกลือคือ ผู้ป่วยมีไข้ หลังกินอาหารใหม่ๆ มดลูกต้องเข้าอู่ก่อน ผ่าตัดคลอด ห้ามทับหม้อ เกลือ ถ้าต้องการทำต้องรอถึง 45 วัน ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้สนิท มากขึ้น ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อย ทำให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น ให้ทำตอนเช้าครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง และทำในตอนเช้า

การทับหม้อเกลือมีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจ จะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ และในกรณีมดลูกยังไม่ ลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ ต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ทำในกรณี ที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทับหม้อเกลือ ต้องไม่มีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป 3) หลังจากทำเสร็จใหม่ๆ ให้นอนพักในเวลาพอสมควรก่อน ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ทำหลังจาก รับประทานอาหารใหม่ๆ ถ้าปวดปัสสาวะต้องไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรง หรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปุ่มกระดูกต่างๆ



เช่น ลีนี่ ริมชายโครง ปุ่มกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเหน่า สันหลัง อาจชำระบวมหรือพองได้ สำหรับมารดาที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือนก่อน จึงจะเริ่มนวดหรือทาบหม้อเกลือ ที่ท้องน้อยเบาๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น (รัศมี เทพกิจ. 2556 : สัมภาษณ์) ประโยชน์ที่ได้จากการทาบหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง หน้าท้องยุบเร็ว แก้อาการปวดเมื่อยขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกข้อควรระวังในการทาบหม้อเกลือ ห้ามทำในคุณแม่ที่แม่ไข้ ห้ามรับประทานอาหารก่อนทำ ห้ามทำในกรณีที่มีมดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนถึงจะทำได้ หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ ในรายที่คุณแม่ผ่าตัด หรือทำหมัน ห้ามทาบหรือนวดหม้อเกลือ แต่ถ้าต้องการอยากที่จะทำจริงๆ ก็ต้องรอให้เกิน 1 เดือนขึ้นไปแล้ว ถึงจะทำได้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทาบหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ หรือหม้อเกลือสั่นหลุดมือก็ทำให้มาโดนตามผิวหนังบริเวณร่างกายได้ ซึ่งตรงนี้ควรที่จะระมัดระวังให้มากเป็นพิเศษ

ผู้ที่ทำการทาบหม้อเกลือ ควรเป็นผู้รู้เรื่องสรีระ เรื่องเส้น รู้อวิธีการนวด จึงจะทำให้การทาบหม้อเกลือเพื่อให้มดลูกเข้าอู่ และรัดมดลูกให้แห้งเร็วขึ้น ผู้ให้บริการต้องรู้วิธีโกล่าไล้ ดันมดลูกขึ้นก่อนทำการทาบ มิฉะนั้นถ้าโกล่าไล้อาจพองได้ รวมทั้งต้องทาบหม้อเกลือไปตามจุดต่างๆ ที่เป็นประตูลม ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น สำหรับการทาบหม้อเกลือ 1 ครั้ง ในรายที่คลอดปกติสามารถทำการทาบหม้อเกลือได้ภายหลังคลอดแล้ว 7 วัน หรือจะให้ปลอดภัยที่สุดควรทำหลังจากคลอดแล้ว 10-12 วัน กรณีที่ทำการทาบหม้อเกลือหลังคลอด 7 วัน ในรายที่ผ่าคลอดสามารถทำได้หลังคลอดแล้ว 30-45 วัน ต้องระมัดระวัง หม้อต้องไม่ร้อนเกินไปเพราะจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ ระวังการทาบหม้อเกลือบริเวณใต้อก ถ้าทำแรงอาจทำให้เกิดอาการจุกแน่น ก่อนนำหม้อเกลือ ไปทาบหรือนวดท้อง ต้องทดสอบความร้อนกับท้องแขนก่อนทุกครั้ง ใช้ระยะเวลาทาบหม้อเกลือ 3- 7 วัน หรือ 3-15 วันติดต่อกัน ควรทำช่วงเวลาเช้าจะได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด แต่อย่างไรคนโบราณก็บอกว่าห้ามทำในมารดาหลังคลอดที่มีไข้ หลังรับประทานอาหารเช้า

การทาบหม้อเกลือเป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่ง ของการดูแลหญิงหลังคลอด ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ หมายถึง การนำเกลือมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาวางบนสมุนไพร ที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้วนำไปทาบ หรือนวดบริเวณหน้าท้องให้กับหญิงหลังคลอด ในรายที่คลอดปกติสามารถทำการทาบหม้อเกลือได้ภายหลังคลอดแล้ว 7 วัน กรณีที่ทำการทาบหม้อเกลือหลังคลอด 7 วัน ในรายที่ผ่าคลอดสามารถทำได้หลังคลอดแล้ว 1 เดือน ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก และช่วยให้มารดาฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็ว มีสุขภาพแข็งแรงขึ้นสามารถทำงานได้เร็ว ก่อนนำหม้อเกลือไปทาบหรือนวดท้องต้องทดสอบความร้อนก่อนทุกครั้ง ไม่ให้ร้อนเกินไปใช้ระยะเวลาในการทาบหม้อเกลือนาน 5 - 7 วัน



ติดต่อกัน จะทำตอนเช้า แต่อย่างไรคนโบราณก็บอกว่าห้ามทำในคนที่มิใช่ หลังรับประทานอาหารใหม่ๆ และมารดาหลังคลอดที่ร่างกายอ่อนเพลียมากๆ

2.2 มารดาหลังคลอด

การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังคลอด จำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะทำให้สุขภาพร่างกายที่เสื่อม หรือสมรรถภาพร่างกายบกพร่องไป กลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่าเราได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษเรา มาแต่โบราณมีมาดูแลมารดาหลังคลอดหลายอย่าง การทาบหม้อเกลือก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มารดาหลังคลอดจะได้ทำในขณะที่อยู่ไฟหลังคลอด ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยให้อูมขุมชนเปิด ทำให้สมุนไพรมีชี้นำลงไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยขับของเสียออกมาตามรูขุมชน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม รัดมดลูกให้เข้าอยู่เร็วขึ้น การทาบหม้อเกลือเป็นวิธีการหนึ่งของการดูแลสุขภาพในมารดาหลังคลอดที่มีมาอย่างช้านาน ซึ่งจะช่วยขับน้ำคาวปลาให้ไหลสะดวก ช่วยให้อูมขุมชนเข้าอยู่ได้เร็วขึ้น ความร้อนจะช่วยเผาผลาญไขมันที่หน้าท้อง ให้หน้าท้องยุบ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต มารดาที่มีการคลอดแบบปกติ สามารถทาบหม้อเกลือได้ในวันที่ 7 หลังจากคลอด ข้อควรระวังในการ ทาบหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังลอยตัวต้องรอให้อูมขุมชนเข้าอยู่ก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ห้ามทำในรายที่มีไข้ คุณแม่ไม่ควรที่จะทำการทาบหม้อเกลือเอง เพราะความร้อนจากหม้อเกลือที่ร้อนจนเกินไป อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ จะไม่ทำในมารดาที่มีไข้หรือทานอาหารอืดใหม่ๆ การทาบหม้อเกลือจะประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อูมขุมชนเปิด ทำให้สมุนไพรมีชี้นำลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมชน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี รัดมดลูกให้เข้าอยู่เร็วขึ้น ช่วยสลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่

มารดาตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานาน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้น ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลังบางคนมีอาการท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม คนไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยใช้ภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดและได้สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานาน คือ การอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรมานวดตัวด้วยสมุนไพรมานวดตัวสำหรับหลังมารดาคลอดบุตร สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาวาการณเจ็บป่วยในมารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี การทาบหม้อเกลือ จะทำ วันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) อย่างน้อย 7 วัน ยิ่งทำมากก็ยิ่งดี ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะช่วยขับน้ำคาวปลา จะช่วยทำให้อูมขุมชนเข้าอยู่เร็ว ลดอาการอ่อนล้าหลังคลอด กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และมารดาหลังคลอดมีน้ำนมมามาก ลักษณะเป็นการใช้ความร้อนให้ผ่านตัวยาสมุนไพรมานวดตัวไปสู่อูมขุมชนเพื่อให้อูมขุมชนเข้าอยู่เร็วยิ่งขึ้น จะทำหลังจากที่คลอดลูกไปแล้วได้ 7 - 8 วัน และจะทำติดต่อกัน 3 - 5 วัน ผู้ที่สามารถทำได้จะเป็นหมอดำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงวัยในหมู่บ้านที่มีความรู้ในปัจจุบันนี้มีหมอนามัยสามารถทำได้ทั้งในที่สถานีนามัยเอง และสามารถมาทำให้มารดาหลังคลอดถึงที่บ้านในขณะที่อยู่ไฟด้วย



2.3 บริบทสังคมวัฒนธรรม

ในกลุ่มสังคมชนบทส่วนมากจะมีความภาคภูมิใจที่มีการนำภูมิปัญญาไทยในอดีตมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการดูแลสุขภาพ ที่เจ็บป่วยทั้งไม่สบายกายและไม่สบายใจ มาดูแลรักษาช่วยเหลือให้คลายความทุกข์ต่างๆ มีความเชื่อว่าการทาบหม้อเกลือก็เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เป็นการดูแลมารดาหลังคลอดให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยลดไขมันสะสมที่หน้าท้อง โดยมีการศึกษาวิธีการนำเกลือสมุทรใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำมาผสมสมุนไพร เช่น ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ใบพลับพลึง เป็นต้น จากนั้นใช้ผ้าห่อ แล้วนำมาประคบตามหน้าท้อง แขน ขา น่อง ความร้อนจากหม้อเกลือจะค่อยๆ ปลอ่ยออกมาอย่างต่อเนื่องซึ่งถือว่าเป็นวิธีการที่การสาธารณสุขยอมรับว่าได้ผลทำให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วยจะมีหม้อพื้นบ้านหรือผู้สูงอายุในหมู่บ้านมาทำการทาบหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดที่กำลังอยู่ไฟหลังคลอดใหม่ๆ การทาบหม้อเกลือเป็นการนำเอาเกลือสมุทรทำให้ร้อนและนำมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่าง ๆ ของหญิงหลังคลอด การทาบหม้อเกลือเริ่มจากนำสมุนไพร ได้แก่ ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ไม่ต้องปอกเปลือกหั่น และตำให้พอแหลก เเคล้าด้วยน้ำทั้ง 3 ผสมกับการบูร วางลงบนผ้าที่จะใช้ห่อ นำใบพลับพลึงกรีดเอาเส้นกลางใบออกวางขวางสลับกันเป็นลักษณะสี่เหลี่ยม นำหม้อตะนหรือหม้อดินขนาดเล็กใส่เกลือเม็ด ตั้งไฟจนเม็ดเกลือแตก ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ยกหม้อเกลือวางลงบนใบพลับพลึงและสมุนไพรที่เตรียมไว้บนห่อผ้าแล้วนำมาทาบบริเวณท้อง หลัง สะโพก และขา ข้อระวังในการทาบหม้อเกลือ ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทาบหม้อเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ห้ามทาบหม้อเกลือ หรือควรจะรอให้เกิน 1 เดือน ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ ได้แก่ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก การทาบหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน คนโบราณที่คิดค้นการใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมชาติมาช่วยในการใช้สมุนไพรที่เป็นยาถือว่าเป็นภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าเป็นอย่างยิ่งต่อมารดาหลังคลอดสามารถนำมาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาให้แข็งแรงขึ้นเร็วและมีน้ำนมเลี้ยงลูก คือ การทาบหม้อเกลือ ในช่วงอยู่ไฟของมารดาหลังคลอด การทาบหม้อเกลือเป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยโบราณ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ความเชื่อที่ทรงคุณค่าต่อใช้วิธีการทาบหม้อเกลือ ซึ่งเป็นการประคบหญิงหลังคลอดโดยใช้หม้อดินหรือหม้อตะนใส่เกลือตั้งไฟให้ร้อน วางหม้อลงบนสมุนไพรห่อด้วยผ้า แล้วนำไปประคบบริเวณหน้าท้อง หลัง และขา ความร้อนจะช่วยให้อูมขุ่นเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ละชั้นไปได้ ทำให้ช่วยขับน้ำคาวปลาขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี รัดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกิน และช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่ อีกทั้งการคลึงหม้อเกลือตามร่างกาย ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจะใช้แนวคิดของคนโบราณ มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรงขึ้นเร็ว และมีน้ำนมเลี้ยงลูก คือ การทาบหม้อเกลือ ซึ่งบางครั้งบางกลุ่มสังคมอาจจะมีการใช้พิธีกรรมมาช่วยเสริมเพื่อให้มารดาหลังคลอดได้มีกำลังใจยิ่งขึ้น ตามความเชื่อที่สืบทอดมาแต่โบราณ



สรุป การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการบำบัดมือเกลือ

การบำบัดมือเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ มีมาแต่โบราณหลายชั่วอายุคน มีการสืบทอดมาอย่างลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก การบำบัดมือเกลือหลังคลอดของคนเป็นมารดา ได้รับการฟื้นฟูขึ้นโดยคนรุ่นใหม่สามารถถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่มาใช้สะดวกขึ้น สามารถเป็นองค์ความรู้ที่จะสืบทอดให้การดูแลมารดาหลังคลอดได้ วิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยมีอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่าหลังทำสุขภาพมารดาหลังคลอดดีและแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ปัจจุบันคนไทยยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบท ใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่า สุขภาพหญิงหลังคลอดดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง การบำบัดมือเกลือเป็นการประคับประคองอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยวิธีโบราณ ผู้คนให้ความนิยมมากเป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเรียบร้อยแล้ว นำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยลดอาการปวดเคล็ดตามร่างกาย ขับน้ำคาวปลา ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงามมดลูกให้เข้าอู่เร็ว ใช้นาบหรือทาบบริเวณหน้าท้อง สะโพก ต้นขา ไหล่ ต้นแขน หลังและแขน ก็นำไปนาบคลึงที่หน้าท้อง ความร้อนและกลิ่นไอของสมุนไพรจะทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ซึมซับเข้าทางรูขุมขน ลดอาการปวดเมื่อยน้ำคาวปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ทำให้สดชื่นจากกลิ่นสมุนไพรกลิ่นเนื้อแข็งแรงขึ้น ไม่หนาวไม่ร้อนเหมือนตอนคลอดใหม่ๆ ที่ยังไม่ได้บำบัดมือเกลือ และที่สำคัญทำให้น้ำนมมารดามีมาก เมื่อนาบจนความร้อนคลายตัวเมื่อความร้อนใกล้หมดให้กดหม้อเกลือหนึ่งที่บริเวณเหนือหัวหน้า (ตำแหน่งของมดลูก) เป็นการแผ่ความร้อนถึงมดลูกและกระตุ้นให้แข็งตัว ช่วยขับน้ำคาวปลาและลดอาการตกเลือดหลังคลอดได้ การนาบหรือทาบมือเกลือควรทำหลังคลอดทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ช่วงเช้ามืดและบ่าย ถ้าไม่ได้ตามนั้นจริง ๆ ก็ทำการบำบัดมือเกลือได้วันละครั้งตอนเช้า และจะให้ดีควรทำติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน ถ้าไม่ได้จริงๆ ให้ทำติดต่อกันอย่างน้อย 3 - 5 วัน การประคบสมุนไพรและการนาบหรือทาบมือเกลือจะเน้นในเรื่องของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระตุ้นให้มดลูกบีบรัดตัวเพื่อขับน้ำคาวปลาซึ่งเป็นของเสียออก ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้สนิทมากขึ้น การบำบัดมือเกลือจัดทำให้มารดาหลังคลอดนอนหงาย โยท่อนก่อนแล้วจึงนำเอามุมหม้อเกลือวางหมุนไปรอบๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวหน้า แล้วหมุนทำใหม่ 5 - 6 รอบ หม้อต้องไม่ร้อนเกินไป เพราะผ้าอาจไหม้ได้ บริเวณใต้อกห้ามวางแรง ๆ เพราะจะทำให้จุกแน่นได้ ต้องโยกลำไส้ก่อนทำทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ไส้พอง ในรายที่คุณแม่ผ่าตัด หรือทำหมัน ห้ามพันหรือนาบมือเกลือ แต่ถ้าต้องการอยากจะทำจริงๆ ก็ต้องรอให้เกิน 1 เดือนขึ้นไปแล้ว ถึงจะทำได้ ในปัจจุบันนี้ตามสถานบริการสาธารณสุขของรัฐบาล ที่อยู่ใกล้ประชาชนในท้องที่ไกลๆ ในชนบท เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาลชุมชน ก็จะมีหมอนามัยและหมอในโรงพยาบาลชุมชน สามารถทำได้ทั้งในที่สถานบริการเอง และสามารถทำให้มารดาหลังคลอดถึงที่บ้านในขณะอยู่ไฟด้วย



3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

3.1 หมอพื้นบ้าน

การนวดตัวในมารดาหลังคลอดบุตรเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยคนรุ่นเก่าแก่แต่โบราณ เป็นการใช้ภูมิปัญญาที่มีค่าที่สามารถสืบทอดต่อกันมา นำมาใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดได้ตั้งแต่การแพทย์ยังไม่เจริญ เราจะเห็นว่าภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดได้สืบทอดต่อกันมาเป็นเวลานานแล้ว มารดาในสมัยโบราณเมื่อคลอดแล้ว มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะดุ้งร้อนสะดุ้งหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างจากการนวดทั่วไป เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่ตลอด 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมาขับเลือด เพื่อนำไปฟอกไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย เหมือนโบราณว่า “เมื่อเลือดลมดี สุขภาพดี”

การนวดในมารดาหลังคลอดมีมาแต่โบราณดั้งเดิมแล้ว สามารถนำมารักษาอาการปวดเมื่อย อ่อนล้ากับคนป่วยทั่วๆ ไปได้ ในมารดาหลังคลอดเองโครงสร้างในร่างกายถูกเปลี่ยนไปตั้งแต่ตั้งครรภ์ ต้องแบกรับน้ำหนักเพิ่มกับลูก และส่วนประกอบอื่นๆ ในครรภ์เป็น 10-18 กิโลกรัม การนวดตัวในมารดาหลังคลอดก็เป็นภูมิปัญญาหนึ่ง ที่มาแก้ไขอาการต่างๆ ที่ทำให้มารดาหลังคลอดไม่สบายตัว ได้หายไ้และทำให้โครงสร้างแม่ได้คืนสภาพ ร่วมกับการดูแลด้วยวิธีอื่นๆ การนวดตัวในมารดาหลังคลอด เป็นการนวดคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ ที่เกร็งตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตลอดระยะเวลาที่อึดอัดมา ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกมาได้ ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย

การนวดเพื่อผ่อนคลาย ใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่าที่ที่จะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง บริเวณมดลูก หลังและไหล่ การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพรไปด้วย ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดลมดีขึ้น การนวดด้วยน้ำมันจากบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยก็ได้ แล้วใช้ลูกประคบที่ทำด้วยเมล็ดงา เพื่อขจัด ความเจ็บปวด และยังได้รับคุณสมบัติของน้ำมันงา ที่ออกมาจากลูกประคบ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทต่าง ๆ ได้ดี และได้รับวิตามินอีที่มีในน้ำมันงาอีกด้วย ที่มีคุณสมบัติซึมเข้าผิวหนังได้ทุกสภาพผิว ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น การนวดหน้าและการกดจุดคลายเครียดบนใบหน้า เป็นการฟื้นฟูผิวหน้าหลังคลอด ซึ่งอาจจะเป็นสิวหรือผดผื่นคัน และเป็นจุดต่างดำบนใบหน้าส่วนการใช้้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน สูง ซึ่งวิตามิน จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การตีม้ำมันสมุนไพรจึงขณะทำการนวดตัว ช่วยปรับสภาพสมดุลของร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ กระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก ช่วยบำรุงน้ำมันและรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ หากมารดาคนไหนต้องการตีม้ำมันสมุนไพรอื่นใดเพิ่มเติม ต้องศึกษาให้แน่ใจว่าไม่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์สามารถซึมผ่านทางนมได้



หากทานเข้าไปอาจมีผลต่อของเด็ก และอาจทำให้เด็กตัวเหลืองได้ จะมีการให้การดื่มน้ำสมุนไพรว่านชักมดลูก ในช่วงที่อยู่ไฟและในช่วงทำการนวดตัว น้ำสมุนไพรว่านชักมดลูกควรจะทานในช่วงที่มีสภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอ เพราะหากทานในขณะที่มดลูกอักเสบอาจจะ ตกเลือดได้ เนื่องจากว่านชักมดลูกจะไปทำหน้าที่บีบรัดมดลูก และอาจเกิดอาการปวดร้าวบริเวณท้องน้อยได้ หากต้องการรับประทานควรอยู่ในความดูแลของผู้รู้เท่านั้น

3.2 มารดาหลังคลอด

มารดาตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานาน ในร่างกายมารดามีอะไรหลายอย่าง ที่เปลี่ยนแปลงไป มารดามีน้ำหนักตัวมากขึ้น ผื่นงูขึ้นของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้หน้าท้องและต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา มารดาจะมีอาการปวดหลังบางคนมีอาการท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม คนไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยใช้ภูมิปัญญาคิดหาวิธีการดูแลมารดาหลังคลอดและได้สืบทอดต่อๆ กันมาเป็นเวลานาน คือการอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร การนวดตัวด้วยสมุนไพรสำหรับหลังมารดาคลอดบุตร สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาวินิจฉัยเจ็บป่วยในมารดาหลังคลอดได้เป็นอย่างดี เพราะหลังจากมารดาคลอดลูกแล้วจะทำให้ร่างกายเคล็ด อ่อนล้าและปวดเมื่อยมาก การนวดในมารดาหลังคลอดจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรงนัก และจะไม่มีการตดตึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่ต้องนวดเบาๆ ไม่ทำให้เกิดการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อ และผู้ที่สามารถนวดให้มารดาหลังคลอดได้ ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการนวดมาเป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า ช่วงหลังคลอด ถือเป็นช่วงที่ต้องพักผ่อนจากอาการเหน็ดเหนื่อยจากการเสียเลือดเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้ต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเอาความรู้ของคนรุ่นเก่าแต่โบราณมาใช้ต่อ ๆ กันมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การนอนอยู่ไฟแบบโบราณเรา การอาบน้ำร้อนกินน้ำร้อนให้สบายตัว ไม่เจ็บไม่ไข้ และยังทำให้น้ำนมมามาก พอเพื่อให้ได้เลี้ยงลูกแล้ว ก็ยังมีการใช้ภูมิปัญญาของคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ เรื่องของการนวดตัวด้วยสมุนไพร มีการนวดหลายแบบซึ่งคนสมัยโบราณมีวิชานวดเป็นของตัวเอง จะเป็นหมอฟันบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่ในบ้านมานานวดให้ การนวดทำให้คลายอาการปวด แก้อาการเคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อ และทำให้กลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม ช่วยลดไขมันหน้าท้องทำให้หุ่นแม่กลับมากระชับเหมือนเดิม เลี้ยงลูกและทำงานบ้านได้เร็ว

เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีอาการขัดสะโพกและขาซึ่งเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ และการเกร็งจากการเบ่งในขณะที่คลอดบุตร จนทำให้เกิดอาการปวดเคล็ดตามข้อ กระดูกและกล้ามเนื้อ การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น ช่วยลดความเจ็บปวดดังกล่าวให้กับมารดาหลังคลอดได้ ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด ห้ามกดท้องแรงๆ เนื่องจากหลังการคลอด มดลูกจะอ่อนล้าจากการบีบตัวระหว่างคลอด และยังไม่หดตัวเข้าที่ถ้านวตรุนแรงอาจทำให้เกิดการอักเสบของมดลูกได้ การดื่งและการดัด ต้องทำเบาๆ และนุ่มนวล มารดาหลังคลอดมักรู้สึกว้าข้อย่อยๆ หลวม เนื่องจากการเกร็งตัวเบ่งขณะคลอด จึงไม่ควรดัดหรือดื่ง ให้คลึงตามข้อนิ้วและข้อต่อกระดูกเบาๆ ให้รู้สึกสบายช่วยลดอาการปวดเมื่อยเคล็ดตามข้อกระดูกในมารดาหลังคลอด สามารถมีแรงที่จะช่วยเหลือตัวเองและเลี้ยงลูกได้เร็วขึ้น เมื่อหลังคลอดจะพบว่าอาการที่ทรมาณมากคือ อาการปวดตามขา สะโพก หลังและไหล่ การนวดคลายเส้นและผ่อนคลายจะเน้นนวดบริเวณต้นขา หน้าขาและไหล่งไปถึงสะโพก เพื่อช่วยลดอาการ



ปวดและนวดทั้งตัวเพื่อปรับธาตุ ให้เลือดลมเดินสะดวก และกระตุ้นต่อน้ำมันให้ทำงาน การนวดเข้าตะเกียบ เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้านเพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินควร ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนึ่งหม้อเกลือ การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี ขับของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออก และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวารและอาการบวมตามส่วนต่างๆของร่างกาย การนำเอาภูมิปัญญาที่ดีๆ ของคนโบราณมาใช้เป็นการส่งเสริมสุขภาพมารดาในระยะหลังคลอดบุตรได้ดีทีเดียว ไม่สิ้นเปลืองอะไร คุ่มค่ากับการได้สุขภาพที่แข็งแรงกลับคืนมาได้เร็ว เหมือนที่คนรุ่นโบราณบอกว่า ไม่มีโรงหมอก็คลอดลูกได้ตั้งหลายคน ไม่เห็นเป็นไรและมีน้ำมันให้ลูกกินจนโต เนื่องจากการดาหลังคลอดจะมีการขัดสะโพกและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ได้เอง แต่ต้องใช้เวลาสักระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น แต่ต้องเป็นผู้ชำนาญเท่านั้น ที่สามารถทำให้กับมารดาหลังคลอดได้

สำหรับการดูแลมารดาหลังคลอดแบบพื้นบ้านดั้งเดิม ด้วยการนวดตัวด้วยสมุนไพร ในสถานบริการแพทย์แผนไทย สถานือนามัยและโรงพยาบาล ที่มีการบูรณาการปรับเปลี่ยนให้สะดวกและง่ายขึ้นเพื่อให้มารดาหลังคลอดได้ฟื้นตัวแข็งแรงกลับมาให้เหมือนกันได้เร็วที่สุด สำหรับในชุมชนเมืองสามารถหาคอร์สดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดได้ที่โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

3.3 บริบทสังคมวัฒนธรรม

ในพื้นที่ภาคอีสานมีความเชื่อว่าการให้การดูแลมารดาหลังคลอดโดยการนวดตัวและประคบสมุนไพร เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิถีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ ส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอด ทำให้แข็งแรงขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ มีความมั่นใจที่จะเลี้ยงลูกเอง รูปร่างฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้เร็ว มีน้ำมันเพียงพอเลี้ยงลูก ทำให้ครอบครัวและเครือญาติ ให้การช่วยเหลือดูแลหมอดำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานือนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน เป็นวิธีการตามความเชื่อของคนในสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้ เข้าที่ไม่ให้ผายออกมากเกินควร หลังการนวดแล้วมารดาหลังคลอดที่ถูกนวด ควรดื่มน้ำอุ่นสมุนไพรให้มากๆ เป็นการขับถ่ายของเสียที่ปนอยู่ในกระแสโลหิตออกไปกับปัสสาวะได้ การนวดจึงเหมาะกับมารดาหลังคลอด ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบต้องทำกับผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ไม่มีในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งจะนวดตอนนวดน้ำมันและตอนนึ่งหม้อเกลือ เป็นการนวดลักษณะ เฉพาะด้านบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และบริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกระชับกล้ามเนื้อ เป็นการนวดผสมผสานกัน ในระหว่างการนวดตัว การนวด สำหรับการนวดสตรีหลังคลอดบุตรจะเป็นการนวดเบาๆ ไม่แรงนัก และไม่มีการตัดตึงใด ๆ เลือกใช้ท่าที่เหมาะสม ไม่ทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ และระมัดระวังในการนวดบริเวณหน้าท้อง เพราะจะส่งผลต่ออวัยวะภายใน คลึงมดลูกที่ยังอ่อนแออยู่ ดังนั้นจึงเป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย ซึ่งส่วนมากจะนวดไปพร้อมกับการประคบสมุนไพรด้วย



ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ถูกนวด ควรดื่มน้ำอุ่นให้มาก ๆ เพื่อขับถ่ายของเสียที่หลังลงไปนอนอยู่ในกระแสน้ำโลหิตออกไป

ในแนวทางการปกครองของผู้นำหมู่บ้านจะรวบรวมความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาไทยที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนในเรื่อง การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทยมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยดูแลสุขภาพที่เจ็บป่วยทั้งไม่สบายกาย และไม่สบายใจ ให้การดูแลสุขภาพช่วยเหลือให้คลายความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มารดาหลังคลอดมักจะได้รับ การดูแลสุขภาพช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากทั้ง บิดา มารดา สามี หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน และคนบ้านใกล้เคียง ทำให้คลายความวิตกกังวลลงไปได้มาก จะมีการใช้พิธีกรรมมาเสริมโดยเริ่มตั้งแต่หลังคลอดลูกกลับมาอยู่บ้านเป็นการคลอดครั้งแรก ก็ได้รับการอยู่ไฟ ดื่มน้ำร้อนอาบน้ำร้อน ทับหม้อเกลือ ตามความเชื่อ เจ้าหน้าที่อนามัยยังให้บริการนวดตัวนอกสถานที่ในการติดตามดูแลมารดาหลังคลอด ซึ่งมักจะชอบการนวดตัวมาก เพราะจะทำให้หายจากอาการปวดหลัง ปวดต้นขา ทำให้รู้สึกสบายตัวมาก นิยมใช้ในการรักษาอาการต่างๆ ที่เกิดจากการเจ็บป่วยโดยไม่ต้องใช้ยา ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดกว่าที่มารดาจะคลอดลูกต้องอุ้มท้องนานตั้ง 9 - 10 เดือน และเมื่อเข้าสู่การคลอดก็ต้องเจ็บปวดแสนทรมาน ตอนที่คลอดลูกคนแรกเบ่งคลอดนาน หลังคลอดปวดสะโพกและต้นขามาก ขาจนขยับไม่ได้ เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยได้มานวดให้และสลับให้ โดยใช้วิธีการนวดของแบบโบราณตั้งแต่สะโพกลงไปบริเวณขา เรียกว่านวดตะเกียบ เป็นการลดไขมันส่วนเกินที่เหลือยู่บริเวณต้นขา ให้เกิดการสลายจากการนวด การนวดเพื่อผ่อนคลาย ใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่าที่อาจจะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง บริเวณมดลูก หลังและไหล่ การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดลมดีขึ้น การนวดด้วยน้ำมันงาบริสุทธิ์ หรือการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยพร้อมกับใช้ลูกประคบที่ทำด้วยเมล็ดงามาประคบตามส่วนต่าง ๆ สลับไปกับการนวด เพื่อขจัดความเจ็บปวด และยังได้รับคุณสมบัติของน้ำมันงาที่ออกมาจากลูกประคบ ช่วยกระตุ้นการทำงานของเส้นประสาทต่างๆ ได้ดี ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพรไปด้วย ซึ่งจะได้รับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติ ช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดลมดีขึ้น มารดารู้สึกสดชื่น

มีการนำภูมิปัญญาไทยเรื่อง การนวดตัวด้วยสมุนไพรไทย ในอดีตมาใช้ในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพ ที่เจ็บป่วยทั้งไม่สบายกายและไม่สบายใจ มาดูแลสุขภาพช่วยเหลือให้คลายความทุกข์ต่าง ๆ นั้น ได้อย่างเหมาะสม ในฐานะเป็นมารดาหลังคลอดก็ได้รับการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี ยุคสมัยเปลี่ยนไป ด้วยภาระรับผิดชอบในหน้าที่ของสตรีไทยทางวัฒนธรรมของสังคมถูกเปลี่ยนแปลงไป ภาวะเศรษฐกิจในการดำรงชีวิตอยู่ก็เปลี่ยนไป สตรีไทยถูกกำหนดบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้ที่เป็นมารดาตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดบุตรต้องมีการงานของตนเอง ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ช่วยสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและให้กับตนเองเพื่อใช้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลา มาก การคมนาคมก็สะดวกขึ้น ยานพาหนะก็มีใช้มากขึ้นทำให้สามารถไปรับบริการกับสถานบริการของรัฐและเอกชนได้สะดวกขึ้น ซึ่งในการรับบริการสามารถรับได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ คลอดบุตร และจนกระทั่งในระยะหลังคลอดบุตร และอีกประการหนึ่งเนื่องจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวเองก็มีภาระต้องออกไปทำงานเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัวเช่นกัน ทำให้มารดาหลังคลอดบุตรขาดผู้ดูแลช่วยเหลือในการทำกิจกรรมดูแลหลังคลอดอยู่ไฟแบบสมัยเก่า จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ภาระ



รับผิดชอบในการดำรงชีพเปลี่ยนแปลงไป ด้วยพฤติกรรมการทำงานและความเป็นอยู่ที่ทั้งชายและหญิง ต้องทำงานนอกบ้าน อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาการนวดตัวด้วยสมุนไพร ที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีค่าและเป็นประโยชน์ ก็ได้ถูกปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม ตอบสนองประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ และเพื่อให้มารดาหลังคลอดและผู้ดูแลในครอบครัวสามารถปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ ในการดำรงชีพยังคงความสมบูรณ์และไม่เกิดปัญหาตามมา

ในปัจจุบัน ยังมีการอยู่ไฟแล้วมีการนวดตัวด้วยสมุนไพรกันบ้างในบางพื้นที่เท่านั้น จะยังพบในหมู่บ้านบางหมู่บ้านที่อยู่ไกลอนามัย หรือไกลโรงพยาบาลออกไป เพราะคนรุ่นใหม่จะไปคลอดที่สถานอนามัยและโรงพยาบาลกันเป็นส่วนมาก หลังคลอดก็ได้ฉีดยา มียามากินต่อที่บ้าน สำหรับการดูแลมารดาหลังคลอดแบบพื้นบ้านดั้งเดิมในสถานบริการแพทย์แผนไทย ของสถานอนามัย และโรงพยาบาล ก็มีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้สะดวกและง่ายขึ้น แต่ก็เพื่อให้มารดาหลังคลอดได้ฟื้นตัวแข็งแรงกลับมาให้เหมือนกันได้เร็วที่สุด สำหรับในชุมชนเมืองก็สามารถหาคอร์สดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ได้ตามโรงพยาบาล สปาสุขภาพทั่วไป หรือคลินิกแพทย์แผนไทยได้ แต่วิธีการการดูแลก็ได้มีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนไป เพื่อความเหมาะสมกับเวลาและความจำเป็นของผู้รับบริการแต่ละคน ทำให้มารดาหลังคลอดในระยะหลังๆ จนถึงปัจจุบัน ได้ตัดสินใจเลือกการดูแลตนเองหลังคลอดที่สะดวกและเหมาะสมกับสภาพของตนเอง

สรุป การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร มารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าสู่เร็ว ยาชุดสมุนไพร ประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง สูตรเด็ดของคนสมัยโบราณ โดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอดกินเพื่อเรียกน้ำนมมารดาให้มากจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาเคล็ด ปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอด การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัดรักษา แก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ดีทีเดียว ในพื้นที่ภาคอีสานการให้การดูแลมารดาหลังคลอดโดยการนวดตัวและประคบสมุนไพร เป็นการรักษาและฟื้นฟูโดยวิถีธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยาพึ่งหมอ ส่งผลดีต่อมารดาหลังคลอด ทำให้แข็งแรงขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ มีความมั่นใจที่จะเลี้ยงลูกเอง ฟูปร่างฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้เร็ว มีน้ำนมเพียงพอเลี้ยงลูก และยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่น สามี ญาติผู้ดูแลมารดา หมอตำแย หมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน และหมอสถานอนามัย ได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือดูแลมารดาหลังคลอดที่อยู่ในชุมชนแบบวิถีชีวิตคนไทยในอีสาน จะเห็นได้ว่า ช่วงหลังคลอด ถือเป็นช่วงที่ต้องพักฟื้นจากอาการเหน็ดเหนื่อย จากการเสียเลือดเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่สภาวะปกติได้ต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเอาความรู้ของคนรุ่นเก่าแต่โบราณมาใช้ต่อ ๆ กันมา

ปัจจุบันคนไทยยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบท ใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่า สุขภาพหญิงหลังคลอดดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง อีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยวิธีโบราณ ทำให้มดลูกเข้าสู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น



เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก โดยมีท่าที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมาย การนวดเพื่อผ่อนคลาย ใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป โดยยกเว้นท่านวดที่จะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง บริเวณมดลูก หลังและไหล่ การนวดผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ และตามด้วยการประคบอุ่นด้วยสมุนไพรไปด้วย จะเห็นได้ว่า ช่วงหลังคลอด ถือเป็นช่วงที่ต้องพักผ่อนจากการเหน็ดเหนื่อย จากการเสียเลือดเสียน้ำหลังคลอด ซึ่งปกติร่างกายจะปรับสภาพคืนสู่ภาวะปกติได้ต้องได้รับการดูแลเป็นอย่างดี โดยเอาความรู้ของคนรุ่นเก่าแต่โบราณมาใช้ต่อ ๆ กันมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การนอนอยู่ไฟแบบโบราณเรา การอาบน้ำร้อนกินน้ำร้อนให้สบายตัว ไม่เจ็บไม่ไข้ และยังทำให้น้ำนมมามาก พอเพื่อให้ได้เลี้ยงลูกแล้ว การใช้ภูมิปัญญาของคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ เรื่องของการนวดตัวด้วยสมุนไพร มีการนวดหลายแบบซึ่งคนสมัยโบราณมีวิชานวดเป็นของตัวเองจะเป็นหมอพื้นบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่ในบ้านมานวดให้ การนวดทำให้คลายอาการปวด แก้อาการเคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อ และทำให้กลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม ช่วยลดไขมันหน้าท้องทำให้หุ่นแม่อีกกลับมากระชับเหมือนเดิม เลี้ยงลูกและทำงานบ้านได้เร็ว



ตาราง 2 สรุปความเหมือน ความแตกต่าง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพ
มารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

ที่	ภูมิปัญญา	จังหวัดกาฬสินธุ์	จังหวัดขอนแก่น	จังหวัดอุบลราชธานี	หมายเหตุ
1.	การอยู่ไฟ ในอดีต	- เป็นประเพณีดั้งเดิม - ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน - ระยะเวลาอยู่ไฟ 14-21วัน - ใช้การนอนบนแคร่ - ใช้ฟืนไม้แกล - มีหมอต้มยาสมุนไพร - มีความเชื่อและพิธีกรรม - ทำให้ มดลูกเข้าอู่ น้ำคาวปลาแห้งเร็ว หน้าท้องกระชับ แผลช่องทางคลอดหายเร็ว มีน้ำนมเลี้ยงบุตร - บริบทสังคม วัฒนธรรม มีญาติและผู้สูงอายุในชุมชนคอยดูแลช่วยเหลือ	- เป็นประเพณีดั้งเดิม - ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน - ระยะเวลาอยู่ไฟ 7-30 วัน - ใช้กระดานแผ่นเดียว - ใช้ฟืนไม้ขาม - มีหมอต้มยาสมุนไพร - มีความเชื่อและพิธีกรรม - ทำให้ มดลูกเข้าอู่ น้ำคาวปลาแห้งเร็ว หน้าท้องกระชับ ผิวดี - แผลช่องทางคลอดหายเร็ว มีน้ำนมเลี้ยงบุตร - บริบทสังคม วัฒนธรรม มีญาติและผู้สูงอายุในชุมชนคอยดูแลช่วยเหลือ	- เป็นประเพณีดั้งเดิม - ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน - ระยะเวลาอยู่ไฟ 7-30 วัน - ใช้การนอนบนแคร่ - ใช้ฟืนไม้รัง - มีหมอต้มยาสมุนไพร - มีความเชื่อและพิธีกรรม - ทำให้ มดลูกเข้าอู่ น้ำคาวปลาแห้งเร็ว หน้าท้องกระชับ - แผลช่องทางคลอดหายเร็ว มีน้ำนมเลี้ยงบุตร - บริบทสังคม วัฒนธรรม มีญาติผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชน ในชุมชนคอยดูแลช่วยเหลือ	
	ปัจจุบัน	- ใช้บริการโรงพยาบาลอำเภอ - มีหมอพื้นบ้าน - โรงพยาบาลและ อสม. ช่วยดูแล	- ใช้บริการโรงพยาบาล - สถานีอนามัยตำบล - มีหมอพื้นบ้าน - โรงพยาบาลและ อสม. ช่วยดูแล	- ใช้บริการโรงพยาบาล สถานีอนามัยตำบล - มีหมอพื้นบ้าน - โรงพยาบาลและ อสม. ช่วยดูแล	



ตาราง 2 (ต่อ)

ที่	ภูมิปัญญา	จังหวัดกาฬสินธุ์	จังหวัดขอนแก่น	จังหวัดอุบลราชธานี	หมายเหตุ
2.	การบำบัด หม้อเกลือ ในอดีต	- เป็นประเพณีดั้งเดิม - ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน - ระยะเวลาในการทำ 7-14 วัน - มีหม้อต้มและหม้อพื้นบ้านดูแล - ทำหลังคลอด 2 สัปดาห์ - ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง แก้อาการปวดเมื่อยขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น มีน้ำนมเลี้ยงบุตร - บริบทสังคม วัฒนธรรม มีญาติและผู้สูงอายุในชุมชนคอยดูแลช่วยเหลือ - ใช้บริการโรงพยาบาลอำเภอ - มีพยาบาล พนักงานแพทย์แผนไทยและ อสม. ช่วยดูแล	- เป็นประเพณีดั้งเดิม - ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน - ระยะเวลาในการทำ 5-7 วัน - มีหม้อต้ม หม้อพื้นบ้าน และผู้สูงอายุที่มีความรู้ในหมู่บ้านดูแล - ทำหลังคลอด 7-14 วัน - ทำให้ลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก น้ำนมมามาก - บริบทสังคม วัฒนธรรม มีญาติและผู้สูงอายุในชุมชนคอยดูแลช่วยเหลือ - ใช้บริการโรงพยาบาล สถานีอนามัยตำบล - มีหม้อพื้นบ้าน พยาบาลและ อสม. ช่วยดูแล	- เป็นประเพณีดั้งเดิม - ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน - ระยะเวลาในการทำ 3-5 วัน - มีหม้อต้มและหม้อพื้นบ้านดูแล - ทำหลังคลอด 2 สัปดาห์ - ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ชื่นชับน้ำคาวปลา ช่วยการไหลเวียนเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ลดอาการปวด มีน้ำนมเลี้ยงบุตร - บริบทสังคม วัฒนธรรม มีญาติและผู้สูงอายุในชุมชนคอยดูแลช่วยเหลือ - ใช้บริการโรงพยาบาล สถานีอนามัยตำบล - มีหม้อพื้นบ้าน พยาบาลและ อสม. ช่วยดูแล	
	ปัจจุบัน				



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนและเสนอผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สรุปผล
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม
2. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม
3. เพื่อศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

สรุปผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม หมู่ที่ 9 บ้านอัคระ หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ และหมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ มีดังนี้

1. การอยู่ไฟของกลุ่มประชากร อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ มีมาแต่โบราณ โดยยึดความเชื่อในสมัยโบราณ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันต่อมาจากรุ่นสู่รุ่น มีผลทำให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ซึ่งปัจจุบันการอยู่ไฟแบบโบราณเริ่มเปลี่ยนไป เนื่องจากการแพทย์สมัยใหม่เข้ามาแทนที่ และมารดาหลังคลอดเป็นคนรุ่นใหม่ คิดเอาแต่ความสะดวก ประเพณีอยู่ไฟของมารดาหลังคลอดบุตรมีมาแต่โบราณ ต้องให้แม่ที่คลอดบุตรอยู่ไฟทุกๆ คน ทำให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยอ่อน ทำให้หมดลูกเข้าอู่ มีน้ำนมให้ลูกกิน ให้สภาพร่างกายมารดากลับคืนสภาพปกติได้เร็วที่สุด โดยใช้ความร้อนเข้าช่วย วิธีการอยู่ไฟที่นิยมใช้กันมากคือ อยู่ไฟแบบนอนแคร่ สตรีหลังคลอดจะถูกจัดให้นอนบนแคร่แคบๆ หรือไม้กระดานเพียงแผ่นเดียว เรียกว่าแทบลึงตัวไม่ได้เลย ต้องนอนนิ่งๆ ไม่อย่างนั้นจะทำให้ตกจากที่นอน ข้างๆ ที่นอนก็จะมีการสูบกongไฟ หรือใช้เตาถ่าน มาวางให้เกิดความร้อนตลอดเวลา และรับประทานอาหารได้แต่ของเค็มๆ เช่น ข้าวคลุกเกลือ หรือข้าวกับปลาเค็ม



มารดาหลังคลอดทุกคน จะต้องเข้าเรือนไฟ ที่สร้างเป็นกระท่อมหลังคามุงจาก โดยเข้าไปนอนผิงไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระดังไว้ รวมอยู่ไฟกับมารดาบนกระดานไม้แผ่นเดียวทุกๆ วัน จะให้อาบน้ำร้อน ต้มเฉพาะน้ำอุ่นต้มสมุนไพร ต้องงดอาหารแสลงบางประเภท กินข้าวกับเกลือ ซึ่งคนโบราณเชื่อว่า จะไปทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องเสียไปทางเหงื่อที่ไหลออกมาระหว่างการอยู่ไฟ การอยู่ไฟสมัยก่อน มี 2 แบบคือ แบบไฟข้าง โดยก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้องมารดาหลังคลอด และแบบไฟแคร์ โดยให้มารดาหลังคลอดนอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร์ มีแผ่นสังกะสีรองไม้พื้นหรือไม้ถ่าน นับว่าเป็นภูมิปัญญาที่มีความคิดที่ชาญฉลาดของบรรพบุรุษ

2. การทบทมิ้อเกลือ คนโบราณคิดค้นการใช้ความร้อนจากเกลือเม็ดธรรมชาติ ร่วมกับการใช้สมุนไพรที่เป็นยา มาช่วยฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรงขึ้นเร็ว และมีน้ำนมเลี้ยงลูก คือ การทบทมิ้อเกลือในช่วงอยู่ไฟในมารดาหลังคลอด เป็นการนำเอาเกลือเม็ดใส่ในหม้อดิน ตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ท่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เสร็จเรียบร้อยแล้วนำมาประคบตามร่างกาย ความร้อนจะช่วยให้อูมขุมนมเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไปที่ลึกขึ้นไปได้ ช่วยขับน้ำคาวปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมนม ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงาม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ริดมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยคลายไขมันส่วนเกินและช่วยลดสัดส่วนเชิงกรานที่กว้างให้กลับเข้าที่ อีกทั้งการคลึงหม้อเกลือตามร่างกาย ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย สมัยโบราณจะทำการทบทมิ้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดเท่านั้น แต่สมัยนี้การทบทมิ้อเกลือได้กลับมานิยมกันไม่เฉพาะมารดาหลังคลอด แต่สำหรับผู้ที่ต้องการลดส่วนเกิน ทำให้ผิวพรรณงดงาม ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ รวมทั้งคนปวดเมื่อยด้วย

3. การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดเข้าตะเกียบ หรือสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณสะโพกให้หดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินไป ซึ่งการนวดเข้าตะเกียบผู้นวดต้องมีความรู้ความเข้าใจจริงๆ การนวดหลังคลอดเป็นความรู้ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ สอนกันมาแต่สมัยทวด ปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อแม่ ซึ่งจะนวดให้มารดาหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟนวดโดยน้ำมันสมุนไพรประกอบการนวด และทำสลับไปพร้อมๆ กับการทบทมิ้อเกลือ การนวดหน้า กอดจุดโหนก และนวดศีรษะ เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณโหนก และนวดศีรษะให้คลายเครียดกล้ามเนื้อ บริเวณต้นคอ บ่าไหล่ การนวดกอดจุดแนวกำดัน เป็นการนวดเปิดระบบประสาทส่วนบน ให้มีการขยายตัวของระบบท่อเลือด เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้เดินสะดวก และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย การนวดคลายไขมัน เป็นการนวดบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อกระชับ เป็นการนวดผสมผสานกัน ในระหว่างการนวดตัวมารดา หลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ สามารถฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น

ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม บ้านเมืองเพี้ย หมู่ที่ 1 หมู่ที่ 2 และหมู่ที่ 8 ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น มีดังนี้

1. การอยู่ไฟ

ภูมิปัญญาของคนไทยในสมัยโบราณ ใช้วิธีการอยู่ไฟนาน 7 - 30 วัน เพื่อให้แม่หลังการคลอดบุตรแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ เป็นการรักษาความสมดุลของร่างกายมารดาหลังคลอด



ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้มดลูกแห้งและเข้าอุ้งเร็วขึ้น ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัวจากการ อยู่ไฟด้วย หลังคลอดบุตร สภาพคุณแม่ส่วนใหญ่ที่ผ่านการอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน และผ่านการคลอด ทุกคนจะมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ เพราะสูญเสียพลังงานไปมาก อีกทั้งภาวะจิตใจก็ยังไม่คงที่เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายไม่ปกติ คุณแม่หลังคลอดบางคนจึงมีอาการซึมเศร้า หรือไม่ก็เกิดอารมณ์ที่แปรปรวน ผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นกับคุณแม่หลังคลอดบุตรที่ไม่ได้รับการอยู่ไฟ ร่างกายไม่ได้ถูกปรับอุณหภูมิให้อยู่ในสภาพที่ปกติ จึงเกิดอาการที่โบราณเรียกว่า “สะบัดร้อน สะบัดหนาว” คือจะเกิดอาการหนาวสั่นได้ง่าย หรือบางครั้งแม้อยู่ในอากาศเย็นกลับรู้สึกร้อนเหงื่อท่วมร่างกาย ที่สำคัญคืออาการเหล่านี้มักจะคงอยู่ไปตลอด ซึ่งหากคุณแม่หลังคลอดเลือกที่จะอยู่ไฟ ก็เท่ากับเป็นการปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ปกติ และยังเป็นการดูแลสุขภาพของตัวเองในระยะยาวอีก คุณแม่ยุคใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพจะหาวิธีการอยู่ไฟของภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณ มาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกสบายและไม่ยุ่งยากมีความเหมาะสมกับตนเอง เพื่อแก้ไขปัญหาลังคลอด คุณแม่เหล่านี้ จะคาดหวังว่าอยู่ไฟไปแล้วช่วยในเรื่องได้รับความงดงาม และความสบายตัวจากการอยู่ไฟด้วยการอยู่ไฟมีหลายชนิดตามแต่นิยมหรือสะดวกกัน แต่ในสมัยก่อนจะนิยมให้ผู้คลอดอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ ถ้ายกกระดานให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนกองไฟเข้าใกล้ๆ หรือเอากองไฟไปก่อไว้ข้างใต้ก็ได้ หรือจะนอนบนกระดานระดับเดียวกับพื้นมีกองไฟอยู่ข้างๆ ก็ได้ จะต้องระวังไม่ให้ไฟลุกแรงจนเกินไป และนอกจากจะนอนผิงไฟตลอดแล้วยังจะต้องดื่มน้ำอุ่นหรือ น้ำร้อน อาบน้ำร้อน ห้ามทานของเย็นหรือน้ำเย็น เพราะมีความเชื่อว่าความร้อนจะทำให้แผลหายดี และทำให้มดลูกแห้งตัวเร็ว เข้าอุ้งเร็ว และจะให้งดอาหารแสลงหลายอย่างส่วนมากให้กินข้าวกับเกลือหรือปลาเค็ม เพราะเชื่อว่าร่างกายสูญเสียเกลือแร่เยอะในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ในยุคปีพ.ศ. 2556 นี้ ไม่จำเป็นต้องงดอาหารที่คิดว่าจะแสลง เพราะว่าอาหารทุกประเภทแต่ละอย่างมีประโยชน์ในการซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอจากการสูญเสีย น้ำ เกลือแร่และเลือดไปตอนคลอดลูกได้เป็นอย่างดี เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ผักและผลไม้ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก็ทานได้หมดไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

2. การทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือเป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ หมายถึง การนำเกลือมาใส่หม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่จัดเตรียมไว้เมื่อห่อด้วยผ้าแล้ว นำไปทักหรือนาบบริเวณหน้าท้องให้กับหญิงหลังคลอดที่คลอดปกติ สามารถทำการทักหม้อเกลือได้ภายหลังคลอด 7 วัน แต่ถ้าผ่าคลอดสามารถทำได้หลังคลอดแล้ว 1 เดือน ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอุ้งเร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาฟื้นตัวหลังคลอดได้เร็ว มีสุขภาพแข็งแรงสามารถทำงานได้เร็ว ก่อนนำหม้อเกลือไปทัก หรือนาบท้องต้องทดสอบความร้อนก่อนทุกครั้ง ไม่ให้ร้อนเกินไป ใช้ระยะเวลาในการทักหม้อเกลือนาน 5 - 7 วัน ติดต่อกัน จะทำตอนเช้า แต่อย่างไรก็ตามคนโบราณก็บอกว่าห้ามทำในคนที่มีไข้ หลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ และมารดาหลังคลอดที่ร่างกายอ่อนเพลียมาก ๆ



3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การแพทย์แผนไทยได้กลับมาเป็นที่ยอมรับในสังคมไทยมากขึ้น และมีบทบาทสำคัญ ที่อาจเป็นทั้งการแพทย์หลักในชนบทห่างไกล เป็นการแพทย์เสริม หรือการแพทย์ทางเลือกในเมือง ผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย จำเป็นต้องสอบเพื่อรับใบอนุญาตให้เป็นผู้ประกอบวิชาชีพจากกระทรวงสาธารณสุขเสียก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ถูกต้องตามกฎหมายแต่เมื่อสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันคนไทยจะเปลี่ยนไปจากเดิมไปมากก็ตาม แต่ยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบทใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่า สุขภาพมารดาหลังคลอดดีขึ้น แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จากที่คุณแม่ตั้งครรภ์และอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน ในร่างกายคุณแม่มีอะไรหลายอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป คุณแม่มีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากอาหารที่เหลือจะถูกสะสมในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอด และสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลาคุณแม่จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม โดยการอยู่ไฟซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟประมาณ 7 - 30 วัน การนวดกระชับหน้าท้อง เป็นการใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณกระชับผนังกล้ามเนื้อหน้าท้องให้มดลูกให้เต่งตึง สมานผิว ขจัดรอยคล้ำที่หน้าท้องซึ่งเกิดจากการตั้งครรภ์ให้จางลง กระตุ้นการเผาผลาญไขมันหน้าท้อง บำรุงผิวพรรณให้นวลเนียน ซึ่งปรากฏว่าแม่สมัยโบราณมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสับร้อร้อนสับตหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย หมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี

1. การอยู่ไฟ

ประโยชน์ของการอยู่ไฟ การอยู่ไฟช่วยให้หญิงหลังคลอดได้พักผ่อน และได้รับความอบอุ่น ความร้อนช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ทำให้น้ำคาวปลาถูกขับออกมา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และช่วยให้แผลฝีเย็บรวมทั้งแผลภายในมดลูกแห้งเร็วขึ้น ทำให้สิ่งตกค้างต่างๆ ภายในโพรงมดลูกถูกขับออกได้ดีขึ้น นอกจากนั้น การอยู่ไฟจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนทำให้ลดอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้มารดามีสุขภาพแข็งแรง อีกอย่างที่ยินยอมให้กับการดูแลสุขภาพหลังคลอดในช่วงอยู่ไฟ คือ การนวดตัวและการประคบสมุนไพร หมายถึงการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด การบูร พิมเสน เกลือ ใบมะขาม เป็นต้น นำมาโขลกพอแหลก คลุกรวมเข้ากัน ห่อเป็นลูกประคบ นำมาผ่านไอน้ำร้อนจากน้ำเดือด เมื่อได้รับความร้อนจากไอน้ำที่ นำลูกประคบมาประคบบริเวณหลัง สะโพก ท้อง ขาและสลับกับการนวดตัวสมุนไพรที่ใช้ประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อถูกความร้อนจะส่งกลิ่นหอม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ประโยชน์ของการนวดตัวและประคบด้วยสมุนไพรในการดูแลสุขภาพหลังคลอด ได้แก่ ลดการเป็นตะคริว ลดการอักเสบ ลดการอักเสบ กระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก้อาการปวดเมื่อย ช่วยให้มดลูกหดตัวดีขับน้ำคาวปลา กระชับเข้าอู่เร็ว และช่วยให้การหายใจดีขึ้น และขณะอยู่ไฟจะขาดไม่ได้เลยจะทำให้มารดาหลังคลอดควบคู่ไปกับการอยู่ไฟ คือ การอาบน้ำสมุนไพรเป็นการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มกับน้ำ แล้วนำน้ำอุ่นมาให้



มารดาหลังคลอดอาบสมุนไพรที่ใช้ต้ม เช่น โพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบเป้งา ใบหนาด เป็นต้น การอาบน้ำสมุนไพรจะนิยมทำร่วมกับการประคบเปียก หรืออบสมุนไพรโดยปรับตามความเหมาะสม การอาบสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผิวหนังสะอาด ลดอาการคัน ลดอาการหวัด คัดจมูก เพื่อป้องกันผิวหนังอักเสบ เป็นการบำรุงผิวพรรณไปในตัว ส่วนการเข้ากระโจมหรือการอบไอน้ำสมุนไพร เป็นการใช้ความร้อนอีกแบบหนึ่งแทนการอยู่ไฟ จะถูกนำมาใช้กับมารดาหลังคลอดที่ไม่ค่อยมีเวลาอยู่ไฟนาน ๆ โดยการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มในกระโจมเพื่อให้ไอน้ำที่ได้จากการต้ม ซึ่งจะต้องอยู่ในที่มืดชิดเพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง ในปัจจุบันจะมีการปรับประยุกต์บูรณาการมาใช้เพื่อให้สะดวกขึ้น เป็นการอบสมุนไพรในตู้อบสำเร็จรูปหรือตู้อบสมุนไพร ส่วนสมุนไพรที่ใช้จะใช้เหมือนกับการอบไอน้ำสมุนไพร

2. การทบทวนเกลือ

การทบทวนเกลือ เป็นการนำเกลือสมุทรใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่างๆ ของหญิงหลังคลอด การทบทวนเกลือ เริ่มจากนำสมุนไพร ได้แก่ โพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ไม่ต้องปลอกเปลือกหั่น และตำให้พอแหลก เคล้าด้วยน้ำทั้ง 3 ผสมกับการบูร วางลงบนผ้าที่จะใช้ห่อ นำใบพลับพลึงกรีดเอาเส้นกลางใบ ออกวางขวางสลับกันเป็นลักษณะสี่เหลี่ยม วางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ จากนั้นนำหม้อท่อนหรือหม้อดินขนาดเล็กใส่เกลือเม็ด ตั้งไฟจนเม็ดเกลือแตกใช้เวลาประมาณ 15 นาที ยกหม้อเกลือวางลงบนใบพลับพลึงและสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ หลังจากนั้นห่อผ้าแล้วนำมาทาบบริเวณท้อง หลัง ไหล่ สะโพก ต้นขาและขา ข้อควรระวังในการทบทวนเกลือ ห้ามทำในรายที่มีไข้ ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทบทวนเกลือ ห้ามทำกรณีที่มดลูกยังไม่ยุบตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ห้ามทบทวนเกลือ หรือถ้าต้องการทำสามารถทำได้ โดยจะรอให้เกิน 1 เดือน หลังคลอดบุตร ประโยชน์ของการทบทวนเกลือ ได้แก่ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก และมดลูกเข้าอู่เร็ว

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

ภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่อดีตเป็นความรู้ด้านการดูแลสุขภาพของอนามัยของหญิงหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีตั้งเดิมโดยเร็ว เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด การติดเชื้อหลังคลอด ขับน้ำคาวปลาให้เดินสะดวก ขับเลือดเน่าเสียในเรือนไฟ มดลูกเข้าอู่เร็ว ร่างกายกลับมาแข็งแรงทำงานได้เร็ว เป็นที่รู้กันว่าร่างกายของมารดาหลังการคลอดบุตร จะมีความอ่อนแอ จากการรับน้ำหนักลูกตั้งแต่ตั้งท้องน้ำหนักตัวมาก ผื่นหน้าท้องย่นหนาตา กระดุกข้อต่อเชิงกรานยังหลวม อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมไม่ปกติ บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม ผิวพรรณหมองคล้ำ และรอยคราบดำ ยังคงอยู่มากน้อยต่างกันไป ถ้ามารดาหลังคลอดได้รับการดูแลด้วยการนวดตัวสมุนไพร ก็จะช่วยให้อาการที่เป็นปัญหาเหล่านี้หายไปได้และการนวดคลายจุดที่ปวดเมื่อยเป็นการช่วยที่ตรงจุดโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา เป็นการคลายกล้ามเนื้อของคุณแม่ที่เกร็งตัวอึดอัดอยู่นาน 9-10 เดือน ทำให้ระบบเลือดลมดีขึ้น นอกจากนี้การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวารและอาการบวม เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การนวดที่ใช้ทำกับมารดาหลังคลอดมีหลายอย่าง ได้แก่ การนวดเข้าตะเกียบ ในสมัยโบราณเรียกว่า การเหยียบสะโพก เป็นลักษณะการนวดเฉพาะด้าน เพื่อกระตุ้นปลายประสาทสัมผัสบริเวณ



สะโพกให้หัดตัว กระชับสะโพกให้เข้าที่ไม่ให้ผายออกมามากเกินควร ซึ่งการนวด เข้าตะเกียบผู้นวด ต้องมีความรู้ความเข้าใจจริง ๆ

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดา หลังคลอดแบบองค์รวม กลุ่มประชากร หมู่ที่ 9 บ้านดงอัคระ หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ หมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์

1. การอยู่ไฟ

สภาพปัจจุบันการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน มีการส่งเสริมให้อยู่ไฟควบคู่ไปกับการดูแลตามแบบแผนปัจจุบัน ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และมีคนคอยเฝ้าดูแลตลอดเวลา สิ่งที่ดีที่สืบทอดต่อๆ กันมาจะดีในเรื่องของความ ร้อนจะทำให้แผลหายดี ทำให้ขับน้ำคาวปลาตกแห้งเข้าอุ้งเร็ว ทำให้หน้าท้องยุบเร็ว มีความสบายตัว กล้ามเนื้อแข็งแรง แผลหายเร็ว และมีน้ำมันไหลให้ลูกดูดได้อย่างเพียงพอ

สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอดแบบในอดีตนั้นไม่เป็นที่ยอมรับ คนรุ่นหลังๆ แทบไม่รู้จัก วิธีการฟื้นฟูสุขภาพของคุณมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการนี้ ทั้งที่เป็นการฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอดที่เป็น ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การดูแลมารดาหลังคลอด การดูแลทารกแรกเกิด และการส่งเสริมสุขภาพเด็ก โดยเฉพาะในส่วนของมารดาหลังคลอดนั้น ได้นำเอาวิธีการดูแล มารดาหลังคลอดของโบราณมาบูรณาการใช้ เพื่อก่อให้เกิดมารดาหลังคลอดมีภาวะสุขภาพดี มดลูก ก็เข้าอุ้งเร็วขึ้น มีน้ำมันมามาก และถ้ามารดาทานอาหารไม่มีประโยชน์ไม่ครบ 5 หมู่ น้ำมันแม่ก็จะ มีสารอาหารไม่เพียงพอ ลูกก็จะไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ การอยู่ไฟก็อาจเป็นอันตรายช่วงเวลา ต่อมาเริ่มให้อยู่ไฟได้เพราะความคิดค้านผู้เฒ่าผู้แก่ไม่ได้ ต้องคอยให้คำแนะนำเพื่อให้มีความปลอดภัย แม้จะคลอดที่โรงพยาบาลพอถึงบ้านก็ได้รับการดูแลแบบพื้นบ้านทุกอย่าง ตั้งแต่การเตรียมสถานที่ อยู่ไฟ เตรียมน้ำเตรียมฟืน และก่อนนอนอยู่ไฟต้องมีพิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อมาตั้งแต่สมัย โบราณ สิ่งเหล่านี้ก็ทำให้เกิดแต่สิ่งดี ๆ กับมารดาหลังคลอดและลูกน้อย

2. การทบทมือเกลือ

สภาพปัจจุบันการทบทมือเกลือ

การทบทมือเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลาน ต่อๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ ทำให้มดลูกเข้าอุ้งเร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก โดยมีท่าที่จะต้องปฏิบัติให้ ถูกต้อง มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมายและข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทบทมือเกลือเองเพราะจะ เกิดอันตรายได้ ปกติจะทำให้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีหญิงที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อนจึงจะสามารถทบทมือเกลือได้ การทบทมือเกลือมีข้อห้ามทำคือต้องไม่เป็นไข้

สภาพปัญหาการทบทมือเกลือ

การทบทมือเกลือมีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้มือเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่ผู้ป่วยมีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ และในกรณีมดลูกยังไม่ ยุบตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอุ้งก่อน หรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ ต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ทำในกรณีที่



สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทัพบ้อเกลือ ต้องไม่มีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป 3) หลังจากทำเสร็จใหม่ๆ ให้นอนพักสักครู่หนึ่งก่อน ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ทำหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรง หรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปุ่มกระดูกต่างๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปุ่มกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจช้ำระบมหรือพองได้

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง 9 - 10 เดือน ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือดนำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร และอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันมาประกอบการนวดเนื่องจากมีสรรพคุณช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ทั้งนี้ วิตามินจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ ไพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกายและเต้านม (ในกรณีที่นมมารดาคัด) โดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบ เพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป เมื่อลูกประคบอุ่นจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบนาน ๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด ควรอย่างยิ่งที่คนไทยจะรักษา และสืบทอดเอาไว้ อย่าให้สูญหายไปจากสังคมไทย

สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร มารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดตัวคลายกล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าอุ้งเร็ว ยาชุดสมุนไพรประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง สูตรเด็ดของคนสมัยโบราณ โดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอดกินเพื่อเรียกน้ำนมมารดาให้มากจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาเคล็ด ปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอด การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้ดูแลบำบัดรักษา แก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ดีทีเดียว

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม กลุ่มประชากร หมู่ที่ 1 บ้านเพี้ย หมู่ที่ 2 บ้านเพี้ย หมู่ที่ 3 บ้านเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น

1. การอยู่ไฟ

สภาพปัจจุบันของการอยู่ไฟ

ปัจจุบันมารดาหลังคลอดจะไม่ค่อยได้อยู่ไฟแล้ว เพราะด้วยเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย จึงแก้ปัญหาโดยการอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพร) แทนการอยู่กรรมร้อน แต่การอยู่ไฟร้อนทำให้ตัวยุบเร็ว แข็งแรง ท้องกระชับ ส่วนการอยู่กรรมเย็น ดื่มน้ำฝนสมุนไพร จะไม่อาบน้ำ



5 วันแรก จะเข็ดตัวเอาเพราะทำหมันไม่ให้แผลผ่าตัดโดนน้ำโดยดื่มยาต้ม 15 วัน ปัจจุบันนิยมไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล เพราะว่าสะดวก สะอาดและปลอดภัย หมอตำแยสมัยนี้เลยไม่มีบทบาทในการทำคลอด บางคนพอคลอดลูกแล้วกลับมาอยู่ไฟที่บ้านก็มีบ้าง แล้วแต่ความสะดวกของมารดาหลังคลอดแต่ถ้าอยู่ไฟได้ ดื่มน้ำร้อนได้ ครบตามกำหนดจริงๆ จะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย และไม่ปวดแหว มารดาในระยะหลังคลอดบางคนไม่ได้อยู่ไฟ จะดื่มยาต้องเหล้าเป็นยาสมุนไพร ยาสมุนไพรสำหรับดื่มดื่มดื่มอาบ และสถานที่ในการอยู่ไฟจะต้องทำแยกส่วนออกไปไม่ให้ใครเข้าไปยุ่งเกี่ยวเลย นอกจากคนในครอบครัว และผู้เฒ่าผู้แก่ที่มาทำพิธีกรรมต่าง ๆ ให้มารดาหลังคลอดเท่านั้น

สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ และอุ้มท้องเป็นเวลานานถึง 9 เดือน ในร่างกายมารดาจะมีอะไรหลายอย่างเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีน้ำหนักตัวมากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้น อาหารที่เหลือจะถูกสะสมในรูปของไขมัน เพื่อเตรียมการคลอด และสร้างน้ำนมเพื่อเลี้ยงดูบุตร ผนังหน้าท้องของคุณแม่จะขยายใหญ่ขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาเกร็งตัวตลอดเวลา คุณแม่จะมีอาการปวดหลัง บางคนมีภาวะท้องผูก หน้าท้องแตกลาย ขาบวม เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยในสมัยโบราณจึงหาวิธีแก้ไขและฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิมโดยการอยู่ไฟ ซึ่งระยะเวลาของการอยู่ไฟ ประมาณ 7 - 30 วัน ปรากฏว่า คุณแม่สมัยโบราณ มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากภาวะแทรกซ้อน เช่น อาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว อาการหนาวสั่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เลือดลมมาไม่ปกติ พลิกฟื้นภูมิปัญญาไทย สู่คุณแม่ยุคใหม่ ที่ใส่ใจสุขภาพ ด้วยแผนฟื้นฟูสุขภาพ และความงามหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยสมัยโบราณมาพัฒนาให้ทันสมัย สะดวกและไม่ยุ่งยาก ปัญหาหน้าท้องและผิวพรรณแตกลาย ปัญหาเซลล์ลูไล อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ผิวพรรณหมองคล้ำและรอยคราบดำ มีอาการหนาวเมื่อเห็นฝนเริ่มตั้งเค้า อารมณ์แปรปรวน เลือดลมมาไม่ปกติ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้สามารถบรรเทาได้ด้วยการแพทย์แผนไทยผสมผสาน ด้วยสมุนไพรสดกับการอยู่ไฟครบสูตรแผนโบราณ

2. การทบทวนเกลือ

สภาพปัจจุบันการทบทวนเกลือ

การทบทวนเกลือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดต่อกันๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก มีส่วนผสมของสมุนไพรมากมาย และข้อสำคัญหญิงหลังคลอดจะต้องไม่ทำการทบทวนเกลือเองเพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีมารดาที่ต้องผ่าหน้าท้องคลอดต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อนจึงจะสามารถทบทวนเกลือได้ การทบทวนเกลือมีข้อห้ามทำคือ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส รับประทานอาหารมาใหม่ ๆ สมุนไพรและมีสรรพคุณ ได้แก่ 1) ว่านชักมดลูก สรรพคุณรักษามดลูกช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และขับน้ำคาวปลา 2) ว่านนางคำ สรรพคุณ แก้ฟกช้ำ ปวดบวม 3) ว่านมหาเมฆ สรรพคุณ แก้ปวดมดลูก แก้มดลูกอักเสบ 4) ไพล สรรพคุณ ลดอาการอักเสบ ขับลม (ลมพิษในร่างกาย) 5) ใบพลับพลึง สรรพคุณ ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อบรรเทาอาการปวด 6) การบูร สรรพคุณ แก้เคล็ดบวม ขัดยอกแต่งกลิ่นทำให้สดชื่น 7) เกลือตัวผู้ สรรพคุณ ช่วยถอนพิษในร่างกาย



สภาพปัญหาการทาบหม้อเกลือ

การทาบหม้อเกลือมีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มีไข้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ในกรณีมดลูกยังไม่คลอด ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรเป็นการคลายกล้ามเนื้อของแม่ที่เกร็งตัวตลอดระยะเวลาที่อุ้มท้อง ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมากับเลือดนำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม เป็นการส่งเสริมสุขภาพ การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ โพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกายโดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป เมื่อลูกประคบอุ่นแล้วจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบนาน ๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด เป็นภูมิปัญญาที่จะต้องรักษาและสืบทอดเอาไว้ ซึ่งปัจจุบันได้พัฒนาการในรูปแบบนวดสปา ซึ่งเปิดเป็นร้านให้บริการอยู่มากมายในเมืองใหญ่ๆ การนวดวิธีนี้มีพื้นฐานมาจากการนวดแบบโบราณหลายวิธี นั่นคือ เป็นการผสมผสานระหว่างการนวดเพื่อการบำบัดรักษากับการนวดเพื่อบริหารกล้ามเนื้อและข้อ

สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรมารดาหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดคลายกล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าอู่เร็ว ยาชุดสมุนไพรประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดงและกำลังเสือโคร่ง สูตรเด็ด ของคนสมัยโบราณโดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอด (แม่ลูกอ่อน) กินเพื่อเรียกน้ำนมจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาปวดเมื่อยทั่วตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ขาดความมั่นใจ ที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเองในระยะแรกหลังคลอด การนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้บำบัด

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม กลุ่มประชากร หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย หมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี



1 การอยู่ไฟ

สภาพปัจจุบันของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นขนบธรรมเนียม และความเชื่อที่ปฏิบัติกันมานาน ปัจจุบันมารดาหลังคลอดจะไม่ได้อยู่ไฟ ด้วยเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้เสียเวลาหลายวัน จึงแก้ปัญหาโดยการอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพรร) แทนการอยู่กรรมร้อน การอยู่ไฟร้อนจะดีมีประโยชน์มาก สุขภาพแข็งแรง กล้ามเนื้อท้องกระชับ หากมีเวลาเพียงพอมารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณ อย่างน้อย 3 - 5 วัน เพื่อเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ทุกวันนี้ไม่ค่อยเห็นการอยู่ไฟ อาจเป็นเพราะไม่มีผู้รู้คอยให้คำแนะนำ เนื่องจากไปคลอดลูกที่โรงพยาบาล ไม่มีเวลาและต้องทำงานนอกบ้าน บางคนไปทำงานที่กรุงเทพฯ กลับมาคลอดลูกแล้วก็รีบกลับไปทำงานไม่สะดวกในการอยู่ไฟ พ่อ แม่ จะให้ดื่มยาสมุนไพรร ออกกำลังกายแทนการอยู่ไฟ

สภาพปัญหาของการอยู่ไฟ

ปัญหาด้วยความเจริญทางการแพทย์ และความทันสมัยของสังคม มารดาหลังคลอดลูกส่วนมากจะไม่ได้อยู่ไฟ ด้วยความที่ไม่ค่อยมีเวลามากนักเพราะต้องออกไปทำงาน เลยนเปลี่ยนเป็นการอยู่กรรมเย็น ดื่มยาต้มสมุนไพรรแทนการอยู่ไฟ สมัยก่อนย้อนหลังไปประมาณ 15 - 20 ปี ยังนิยมการอยู่ไฟหลังคลอดลูกเพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว ถ้าตามสมัยโบราณแล้วหญิงหลังคลอดควรอยู่ไฟให้ได้อย่างน้อย 7 - 14 วัน สุขภาพร่างกายจะแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยไข้ ถ้าทำได้จะมีความรู้สึกที่ดีมากเพราะการอยู่ไฟเป็นเรื่องสำคัญ มากของมารดาหลังคลอด เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะไม่แนะนำชาวบ้านเรื่องการอยู่ไฟ เพราะบางคนผ่าคลอดกลัวว่าไหมเย็บแผลจะละลาย เลยนแนะนำเฉพาะเรื่องอาหารการกินให้ลูกหลังก่อนนมัย ออกกำลังกายตามคำแนะนำจะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วได้เช่นกันโดยไม่จำเป็นต้องอยู่ไฟ โดยความเชื่ออยากให้มารดาหลังคลอดได้อยู่ไฟแบบสมัยโบราณเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน และเป็นผลดีของมารดาหลังคลอดเอง

2. การทักหม้อเกลือ

สภาพปัจจุบันการทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้มาดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก โดยมีท่าที่จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง มีส่วนผสมของสมุนไพรรมากมายและข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทักหม้อเกลือเองเพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีมารดาที่ต้องผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องต้องรอให้ครบ 1 เดือนก่อน จึงจะสามารถทักหม้อเกลือได้ การทักหม้อเกลือมี ข้อห้ามทำคือ มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส รับประทานอาหารมาใหม่ ๆ

สภาพปัญหาการทักหม้อเกลือ

การทักหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มัใช้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ ๆ ในกรณีมดลูกยังไม่คลอด ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ควรทำในกรณีที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทักหม้อเกลือ ไม่ควรมีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป



3) หลังจากทำเสร็จใหม่ ๆ ควรนอนพักสักอึดใจหนึ่ง ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ควรทำ
หลังจากรับประทานอาหารอิ่ม ๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้อง
รุนแรงหรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปุ่มกระดูก
ต่าง ๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปุ่มกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจชำระบวมหรือพอง
ได้สำหรับสตรีที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือนก่อน จึงจะเริ่มนวดหรือทาบหม้อเกลือ
ที่ท้องน้อยเบา ๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทาบหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้
เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

สภาพปัจจุบันการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดาที่เกร็งตัวตลอด
ระยะเวลาที่อุ้มท้อง จะทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น สามารถนำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ
ของร่างกายออกมาขับเลือดนำไปฟอกที่ไตเพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซม
ส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการบวม
 อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย ส่วนการใช้น้ำมันงาประกอบการนวด เนื่องจากมีสรรพคุณ
ช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นตัวได้ดีขึ้น และเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ทั้งนี้ วิตามินจะช่วยให้อวัยวะ
การนวดควบคู่กับการประคบสมุนไพร ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพร คือ โพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย
 ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไป
นึ่งอบร้อน จากนั้นนำมาประคบตามร่างกายและเต้านม (ในกรณีที่คัดนม) โดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะ
ประคบเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป เมื่อลูกประคบอุ่นจึงเอาผ้าออกและคลึงบริเวณที่ต้องการประคบ
นาน ๆ จะเกิดผลดีต่อมารดาหลังคลอด ควรอย่างยิ่งที่คนไทยจะรักษาและสืบทอดเอาไว้ อย่าให้
สูญหายไปจากสังคมไทย

สภาพปัญหาการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การนวดตัวด้วยสมุนไพรหลังคลอดในปัจจุบันจะมองว่าการนวดคลาย
กล้ามเนื้อ ต้องมีสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมดลูกแห้งเข้าอู่เร็ว ยาชุดสมุนไพร
ประกอบด้วย รากไม้ แก่นไม้ เช่น เปลือกแดง แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลัง
เสือโคร่ง สูตรเด็ด ของคนสมัยโบราณโดยนำแก่นแดงมาเคี้ยวปั่นเป็นลูกกลอนให้มารดาหลังคลอด
(แม่ลูกอ่อน) กินเพื่อเรียกน้ำนมจะได้ผลดีมาก มารดาหลังคลอดปกติจะประสบปัญหาปวดเมื่อยทั่วตัว
ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากทำให้ ขาดความมั่นใจที่จะฟื้นฟูสุขภาพของตนเอง
ในระยะแรกหลังคลอดการนวดตัวด้วยสมุนไพรจึงเป็นภูมิปัญญาที่ดีที่สุดในการใช้บำบัด

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม
ในเรื่องการอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือและการนวดตัวด้วยสมุนไพร ตามกรอบแนวคิดการโดยวิเคราะห์
สังเคราะห์ข้อมูล การบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบ
องค์รวม จากกลุ่มหมอพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และสังคมวัฒนธรรม จากพื้นที่การวิจัยในภาค
อีสาน ดังนี้



1. การอยู่ไฟ

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการอยู่ไฟ ตอนนี้นักรุ่นใหม่ไม่ค่อยอยู่ไฟ เพราะไปคลอดกันตามสถานบริการกันเยอะ เช่นสถานือนามัยและโรงพยาบาล หลังคลอดก็ได้ฉีดยากินยากี่หาย ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการอยู่ไฟเท่าที่ควร แต่จะพบว่าคนรุ่นใหม่ที่มีลูก มักจะบ่นว่าปวดเมื่อยกันบ่อยๆ น้านมไม่มีให้ลูกกินบ้าง ป่วยเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง เพราะไม่ได้อยู่ไฟหลังคลอด ไม่เหมือนคนโบราณถึงมีแรงคลอดลูกได้บ่อย ๆ หลังคลอดได้อยู่ไฟร่างกายก็ฟื้นตัวแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ ทำงานได้ เลี้ยงลูกได้ มีน้านมให้ลูกกินนาน ๆ วันเวลาผ่านไป ยุคสมัยเปลี่ยนไป ด้วยภาระรับผิดชอบในหน้าที่ของสตรีไทยทางวัฒนธรรมของสังคมถูกเปลี่ยนแปลงไป ภาวะเศรษฐกิจในการดำรงชีวิตอยู่ก็เปลี่ยนไป สตรีไทยถูกกำหนดบทบาทหน้าที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้ที่เป็นมารดาตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดบุตรต้องมีภาระงานของตนเอง ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ช่วยสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและให้กับตนเอง เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลามาก การคมนาคมก็สะดวกขึ้น ยานพาหนะก็มีใช้มากขึ้นทำให้สามารถไปรับบริการกับสถานบริการของรัฐและเอกชนได้สะดวกขึ้น ซึ่งในการรับบริการสามารถรับได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ คลอดบุตร และจนกระทั่งในระยะหลังคลอดบุตร และอีกประการหนึ่งเนื่องจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวเองก็มีภาระต้องออกไปทำงานเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัวเช่นกัน ทำให้มารดาหลังคลอดบุตรขาดผู้ดูแลช่วยเหลือในการที่จะทำกิจกรรมดูแลหลังคลอดอยู่ไฟแบบสมัยเก่า จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ภาระรับผิดชอบในการดำรงชีพเปลี่ยนแปลงไป ด้วยพฤติกรรมการทำงานและความเป็นอยู่ที่ทั้งชายและหญิงต้องทำงานนอกบ้าน อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาการอยู่ไฟที่ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดที่มีค่าและเป็นประโยชน์ ได้ถูกปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม ตอบสนองประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติ และเพื่อให้มารดาหลังคลอดและผู้ดูแลในครอบครัวสามารถปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ ในการดำรงชีพยังคงความสมบูรณ์และไม่เกิดปัญหาตามมา

2. การทักหม้อเกลือ

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการทักหม้อเกลือ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ซึ่งมีมาแต่โบราณนานมาหลายชั่วอายุคน ที่ได้ถ่ายทอดมายังลูกหลานรุ่นต่อๆ มา เพื่อใช้ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดบุตรขณะอยู่ไฟ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำคาวปลาไหลสะดวก การทักหม้อเกลือหลังคลอดของคนเป็นมารดา ได้รับการฟื้นฟูขึ้นโดยคนรุ่นใหม่สามารถถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่มาใช้สะดวกขึ้น สามารถเป็นองค์ความรู้ที่จะสืบทอดให้การดูแลกับมารดาหลังคลอดได้ วิธีการส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยที่มีอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่าหลังทำสุขภาพมารดาหลังคลอดดีขึ้น แข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ช่วงปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมาพบว่ามีการดาหลังคลอดทั้งในเมืองและชนบท ได้ใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอย่างมาก และส่วนใหญ่พบว่า สุขภาพหญิงหลังคลอดดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง การทักหม้อเกลือเป็นการประคบร้อนอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยวิธีโบราณ ผู้คนให้ความนิยมมากเป็นการนำเอาเกลือเม็ดใสในหม้อดินตั้งไฟจนเกลือสุกประมาณ 10 - 15 นาที วางลงบนสมุนไพรหลากหลายชนิด ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว เกลือที่ตั้งไฟจนสุกจะสามารถเก็บความร้อนไว้ได้นาน 15 - 20 นาที เมื่อห่อเกลือด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาวเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาประคบตามร่างกายความร้อนจะช่วยให้รูขุมขนเปิด ทำให้สมุนไพรซึมผ่านลงไปได้ ช่วยลดอาการปวดเคล็ดตาม



ร่างกาย ขับน้ำควาปลา ขณะเดียวกันก็ขับของเสียออกมาตามรูขุมขน ทำให้คุณแม่มีผิวพรรณที่สวยงามรดมดลูกให้เข้าเร็ว ใช้นาบหรือทับบริเวณหน้าท้อง สะโพก ต้นขา ไหล่ ต้นแขน หลังและแขน ก็นำไปนาบคลึงที่หน้าท้อง ความร้อนและกลิ่นไอของสมุนไพรจะทำให้เลือดไหลเวียนดีซึมซับเข้าทางรูขุมขน ลดอาการปวดเมื่อย น้ำควาปลาแห้งเร็ว มดลูกเข้าอู่ กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับทำให้สดชื่นจากกลิ่นสมุนไพรด้วยและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ไม่หนาวไม่ร้อนเหมือนตอนคลอดใหม่ๆ ที่ยังไม่ได้ทับหม้อเกลือ และที่สำคัญทำให้น้ำนมมารดามาก เมื่อนาบจนความร้อนคลายตัวเมื่อความร้อนใกล้หมดให้กดหม้อเกลือหนึ่งที่บริเวณเหนือหัวหน้า (ตำแหน่งของมดลูก) เป็นการแผ่ความร้อนถึงมดลูกและกระตุ้นให้แข็งตัว ช่วยขับน้ำควาปลาและลดอาการตกเลือดหลังคลอด การนาบหรือทับหม้อเกลือควรทำหลังคลอดทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง ช่วงเช้ามืดและบ่าย ถ้าไม่ได้ตามนั้นจริงๆ ก็ทำการทับหม้อเกลือได้วันละครั้งตอนเช้า และจะให้ดีควรทำติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน การประคบสมุนไพรและการนาบหรือทับหม้อเกลือจะเน้นในเรื่องของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกระตุ้นให้มดลูก บีบรัดตัวเพื่อขับน้ำควาปลาซึ่งเป็นของเสียออก ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้สนิทมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2556 สถานบริการสาธารณสุขของรัฐบาล ที่อยู่ใกล้ประชาชนในท้องที่ไกลๆ ในชนบท เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ได้พัฒนาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และหมอในโรงพยาบาลชุมชน ให้มีความรู้ความสามารถในการให้บริการ สามารถทำได้ทั้งในและนอกสถานบริการได้ด้วย

3. การนวดตัวด้วยสมุนไพร

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการนวดตัวด้วยสมุนไพร ปัจจุบันคนไทยยังมีหญิงคลอดทั้งในเมืองและชนบท ใช้วิธีการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยอยู่มาก และส่วนใหญ่พบว่า สุขภาพหญิงหลังคลอดดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจแข็งแรง อีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยวิธีโบราณ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำควาปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น การนวดเพื่อผ่อนคลายใช้วิธีนวดคล้ายกับการนวดตัวโดยทั่วไป แต่ไม่หนักและแรงเท่ากับการนวดสำหรับบุคคลทั่วไป

อภิปรายผล

การศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม กลุ่มประชากรจังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี

1. จังหวัดกาฬสินธุ์

หมู่ที่ 9 บ้านอัคระ ตำบลคลองขาม หมู่ที่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ หมู่ที่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ มีการดูแลสุขภาพจะอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านโดยมีผู้มีความรู้ และประสบการณ์ตรง มีหมอพื้นบ้านเป็นผู้ดูแลรักษาโรคพื้นฐาน เช่น ปวดหัวตัวร้อน วิงเวียนหน้ามืด แมลงสัตว์กัดต่อย การดูแลมารดาหลังคลอดอาศัยหมอตำแย ซึ่งได้สืบทอดภูมิปัญญาสืบทอดกันมาจากอดีตคอยให้การช่วยเหลือทำคลอดให้กับลูกหลาน ญาติพี่น้อง และคนในหมู่บ้าน อาศัยสมุนไพรในการใช้เป็นตัวยา จัดให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เป็นการดูแลรักษาเบื้องต้นในแบบดั้งเดิมที่มีความเชื่อและพิธีกรรมสืบทอดกันมา และต้องทำให้ครบถ้วนตามที่ปราชญ์ชาวบ้านเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ดั้งเดิมไว้ให้



2. จังหวัดขอนแก่น

หมู่ที่ 1 บ้านเพี้ย ตำบลชนบท หมู่ที่ 2 บ้านเพี้ย หมู่ที่ 3 บ้านเพี้ย อำเภอชนบท มีการดูแลสุขภาพจะอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ดูแลตามความเชื่อของผู้เฒ่า มีข้อห้ามต่างๆ ได้แก่ ห้ามให้คนอื่นมาจับหรือมาเล่นผ้าอ้อม ห้ามใครมาคว้าผ้าผูกอยู่ และอย่านำลูกคนอื่นมานอนร่วมอยู่ด้วย การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ใช้สมุนไพรต้มดื่มบำรุงเลือด เพิ่มน้ำนม ขับน้ำคาวปลา และมดลูกเข้าอู่เร็ว หมอตำแยจะทำให้มารดาหลังคลอดอยู่ไฟตามกำหนดอย่างน้อย 21 วัน เชื่อว่าจะดีต่อสุขภาพ ร่างกายแข็งแรง เวลาแก่ตัวมาจะรู้สึกสบาย ไม่ปวดเมื่อยแขนขา มีความสามารถเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ ปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในด้านการแพทย์และสาธารณสุข แม้ว่าจะมีเจ้าหน้าที่ผู้มีความรู้ทางการแพทย์มาให้บริการ แต่ก็ยังมีความเชื่อในการรักษาแบบโบราณและยังใช้พิธีกรรมต่างๆ ทำการรักษาอาการป่วยไข้ หมอตำแยจะทำคลอดแบบสมัยโบราณ ทุกขั้นตอนที่ท่าจะอาศัยความเป็นผู้มีประสบการณ์ และใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนช่วยให้ทุกคนปลอดภัย มีการให้แรงเสริมและกำลังใจ การดูแลสุขภาพเน้นการชะลอเรื่องการรับประทานอาหาร

3. จังหวัดอุบลราชธานี

หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย หมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมน ตำบลนาเลิง มีการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน มารดาหลังคลอดปฏิบัติตัวตามแบบโบราณใช้วิธีการอยู่ไฟโดยการนอนบนแคร่ให้ความร้อนจากเตาไฟให้ความอบอุ่น การดูแลสุขภาพจะใช้สมุนไพรร่วมด้วยเพื่อให้มดลูกเข้าอู่และแข็งแรงเร็วขึ้น สมุนไพรได้จากป่าเป็นตัวยำใช้กับหญิงหลังคลอด สรรพคุณแก้วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย บำรุงเลือด บำรุงกำลังให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง หมอตำแยจะทำคลอดให้กับลูกหลานในหมู่บ้าน ด้วยความชำนาญ ความมีประสบการณ์ของหมอตำแยสามารถแนะนำการปฏิบัติตัวภายหลังคลอดให้มีความสุขและปลอดภัย การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ และใช้สมุนไพรรักษาเพราะสะดวก เนื่องจากการคมนาคมลำบาก และมีความเชื่อตามสมัยโบราณ โดยเฉพาะมารดาท้องแก่จะคลอด ต้องฝากชีวิตกับหมอตำแยทำให้การดูแลสุขภาพแบบสมัยโบราณมีประโยชน์ต่อการดูแลรักษามาก วิถีชีวิตของคนในชุมชนจะอยู่แบบพอเพียง และยึดมั่นในความรู้ของปราชญ์ชาวบ้านที่ให้การดูแลสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพร หมอพื้นบ้านมีบทบาทมากพอๆ กับแพทย์พยาบาลสมัยใหม่

ผลการวิจัยเป็นการศึกษาวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคอีสาน ที่ใช้วิธีการดูแลตนเองโดยวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมคำนึงถึงประสบการณ์ในการคลอด การอยู่ไฟ การทับหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ที่มีการบูรณาการใช้ การปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน ให้เกิดเหมาะสมกับสมัยใหม่ การใช้สมุนไพรในการดูแลมารดาหลังคลอด ประสานกับการรักษาด้วยวิธีการสมัยใหม่ ผ่านองค์ความรู้ ความสามารถทักษะของชาวบ้านในท้องถิ่น ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ และความเฉลียวฉลาดของชาวบ้าน รวมทั้งความรู้ที่ถ่ายทอดมาแต่บรรพบุรุษ สืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ระหว่างการสืบทอดมีการคิดค้นพัฒนา บูรณาการ และเปลี่ยนแปลง จนเกิดเป็นความรู้ใหม่ตามสภาพการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ พรณี รัตนปทุมวรรณ (2544 : 1-3) ได้วิจัย “การส่งเสริมศักยภาพการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา” และสอดคล้องกันกับทฤษฎีสัมพันธ์สัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory) ที่ว่าสังคมจะเกิดขึ้นได้ จะต้องมีการกระทำระหว่างกันในหมู่สมาชิกที่เข้ามาประกอบกันเป็นสังคม (Human



Interaction) การกระทำระหว่างกันซึ่งเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านของประชากรในชนบท มีวัฒนธรรม ชนบทธรรมนิยม ประเพณี หรือแบบแผนการดำเนินชีวิตร่วมกัน นำภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีอยู่มาบูรณา การใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชนจากข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มผู้รู้ และกลุ่มผู้ปฏิบัติ ประกอบด้วย หมอพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และบริบทสังคมวัฒนธรรม

สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด แบบองค์รวม กลุ่มประชากรจังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี

การอยู่ไฟ หญิงหลังคลอดสมัยนี้จะไม่ชอบอยู่ไฟ เพราะเวลาและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย ทำให้ต้องเสียเวลาหลายวัน จะแก้ปัญหาโดยการอยู่กรรมเย็น (ทานยาฝนสมุนไพโร) แทนการอยู่กรรม ร้อนถ้าดื่มยาฝนสมุนไพโรจะไม่อาบน้ำ 5 วันแรก ซึ่งต่างจากการอยู่กรรมร้อน การอยู่ไฟสมัยก่อนจะ อยู่หลังจากคลอดลูกเสร็จ หมอตำแยสมัยนี้ไม่มีบทบาทในการทำคลอดแล้ว บางคนไม่อยู่ไฟจะดื่ม ยาดอกเหล้าสมุนไพโรแทน เพราะเสียเวลาประกอบสัมมาอาชีพ ไม่มีใครหาน้ำหาฟืนให้เหมือนสมัยก่อน ถ้าอยู่ไฟจะมีขั้นตอนการเตรียมตัวหลายอย่าง นอกจากน้ำกับฟืนแล้วจะต้องเตรียมยาสมุนไพโรสำหรับ ต้มดื่มต้มอาบ แต่ถ้าอยู่ไฟได้จะดีมากเลย สมัยก่อนชาวบ้านจะอยู่ไฟกันเป็นส่วนมาก พ่อบ้านก็มี หน้าที่เตรียมน้ำเตรียมฟืน ดูแลกันไปตามฐานะครอบครัว อยู่ไฟไม่ต่ำกว่า 15 คืน การดูแลสุขภาพ อนามัยของหญิงหลังคลอดโดยเฉพาะการอยู่ไฟ แม้ว่าจะมีความจำเป็นแต่ว่าขั้นตอนของการอยู่ไฟ ยุ่งยากต้องเตรียมตัวนานเป็นเดือนๆ ก่อนคลอดต้องหาน้ำหาฟืน ยาสมุนไพโร เพื่อใช้สำหรับเร่งน้ำนม แก้ผดผื่นแดง ทุกอย่างเตรียมการไว้เลยหลังคลอดก็ทำพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อของคนสมัยก่อน แล้วเข้าอยู่ไฟตามวันเวลาที่ตกลงกันไว้กับพ่อแม่ อีกอย่างในปัจจุบันไม่ที่ใช้ในการอยู่ไฟจะหาไม้ตาม แบบดั้งเดิมไม่ค่อยได้ จะต้องใช้ไม้ตามที่หาได้ในบริเวณท้องไร่ท้องนาของตนเอง และของญาติพี่น้อง เท่านั้น

การทับหม้อเกลือ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ถ่ายทอดมายังลูกหลาน รุ่นหลาน ลดอาการปวดเมื่อย ทำให้โลหิตหมุนเวียนดี ทำให้น้ำควาปลาไหลสะตอก มีส่วนผสม ของสมุนไพรมากมาย และข้อสำคัญผู้ป่วยจะต้องไม่ทำการทับหม้อเกลือเอง เพราะจะเกิดอันตรายได้ ปกติจะทำได้หลังคลอดแล้ว 7 วัน ในกรณีมารดาที่ต้องผ่าคลอดทางหน้าท้องต้องรอให้ครบ 1 เดือน ก่อน จึงจะสามารถทับหม้อเกลือได้ การทับหม้อเกลือนี้มีข้อควรระวังคือ ต้องระวังไม่ให้หม้อเกลือ ร้อนเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ได้ และห้ามทำขณะที่คุณแม่มือใหม่ใช้ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ และใน กรณีมีดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อน ประมาณ 2 สัปดาห์ มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ ต้องเตรียมอุปกรณ์หลายอย่าง แต่จะเป็นผลดีถ้าปฏิบัติได้ มีข้อควรระวัง ได้แก่ 1) ไม่ควรทำในกรณี ที่สงสัยว่าเริ่มตั้งครรภ์ 2) ระหว่างทำการทับหม้อเกลือ ไม่ควรมีลมแรงหรือเปิดแอร์เย็นเกินไป 3) หลังจากทำเสร็จใหม่ๆ ควรนอนพักสักจิตใจหนึ่ง ไม่ควรลุกนั่งหรือยืนทันที 4) ไม่ควรทำหลังจาก รับประทานอาหารอิ่มๆ ถ้าปวดปัสสาวะควรไปถ่ายเสียก่อน 5) ไม่ควรทำในกรณีที่ปวดท้องรุนแรง หรือมีไข้ หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบอยู่ก่อนแล้ว 6) บริเวณปุ่มกระดูกต่างๆ เช่น ลิ้นปี่ ริมชายโครง ปุ่มกระดูกเชิงกราน สะโพก หัวเข่า สันหลัง อาจช้ำระบมหรือพองได้ สำหรับมารดาที่คลอดบุตรโดยการผ่าตัด ควรรอให้พ้น 1 เดือนก่อน จึงจะเริ่มนวดหรือทับหม้อเกลือ ที่ท้องน้อยเบาๆ ได้ ระวังแผลผ่าตัด ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น



ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ท้องยุบได้เร็ว ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูกช่วยลดอาการบวมปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดมดลูก และช่วยให้มารดาหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

การนวดตัวด้วยสมุนไพร เป็นการคลายกล้ามเนื้อของมารดา ทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น นำเอาของเสียที่ตกค้างตามส่วนต่างๆ ของร่างกายออกมาพร้อมกับเลือด นำไปฟอกที่ไต เพื่อขับถ่ายออกทางปัสสาวะ และเอาสารอาหารไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ นอกจากนั้นการนวดยังช่วยลดอาการเส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวารและอาการบวม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย การใช้น้ำมันงาประกอบการนวดตัว จะช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ดีขึ้น เพราะเป็นน้ำมันที่มีวิตามิน E สูง ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น การนวดตัวด้วยการประคบสมุนไพร จะใช้ตัวยาสุนัขไพบูลย์ เช่น โพล ตะไคร้ ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด เถาเอ็นอ่อน ใบส้มป่อย ใบมะขาม และการบูร ทำให้เป็นลูกประคบแล้วนำไปนึ่งอบร้อน นำมาประคบตามร่างกายและเต้านม(ในกรณีที่นมมารดาคัด) โดยใช้ผ้ารองบริเวณที่จะประคบ ซึ่งปัจจุบันนี้งานแพทย์ทางเลือกได้นำมาจัดทำเป็นหลักสูตร เพื่อจะได้สืบทอดให้ดำรงอยู่ในสังคมไทยสืบไป

จากการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหา ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดา หลังคลอดแบบองค์รวม ทำให้ได้กำหนดรูปแบบองค์ความรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบองค์รวม พบว่า มีความสัมพันธ์และกับงานวิจัยของ ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2554 : 2) ได้วิจัยการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพกลุ่มชาติพันธุ์ผู้ไทย ไทยลาว และไทยเขมรในภาคอีสาน มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care Theory) สภาพปัจจุบันและปัญหาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดไม่นิยมอยู่ไฟเพราะเวลาและสถานที่ไม่อำนวย เสียเวลาหลายวัน การอยู่ไฟมีขั้นตอนหลายอย่าง นอกจากน้ำพื้นแล้วต้องเตรียมสมุนไพร ไม่มีความอดทนในการอยู่ไฟ การอาบน้ำร้อนดื่มน้ำร้อน จึงใช้วิธีการประคบกระเป๋าน้ำร้อน เข้ากระโจมอบสมุนไพรซึ่งคิดว่าทดแทนกันได้ แต่จากความเชื่อดั้งเดิมการอยู่ไฟสำคัญมาก

บุคคลจะมีการดูแลสุขภาพกาย มีการแสดงออกทางด้านจิตใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ใช้จิตวิญญาณเชิงสร้างสรรค์ หัวใจสำคัญของสุขภาพแบบองค์รวม คือ บุคคลสามารถดูแลสุขภาพตนเอง โดยพัฒนาทักษะแบบแผนการมีสุขภาพดี (Health Lifestyle) ตนเองเป็นผู้กำหนด เป็นผู้ได้รับผล และเป็นผู้ประเมินสุขภาพตนเอง สร้างและสนับสนุนให้บุคคล มีความตระหนักในตนเอง (Self Awareness) และเมื่อบุคคลเกิดความเจ็บป่วย แพทย์ นักวิชาชีพด้านสุขภาพจะกระตุ้นให้ตระหนักถึงสาเหตุของความเจ็บป่วย และในการดูแลสุขภาพเจ็บป่วยเขาจะแสดงบทบาทรับผิดชอบต่อสุขภาพการเจ็บป่วยของเขาอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะกลุ่มหญิงหลังคลอดต้องตระหนักถึงการรับประทานอาหารตามความเหมาะสม ต้องมีการขะลำ เพื่อให้มีความปลอดภัย ปัจจัยด้านโภชนาการ ด้านจิตวิทยา ระดับความเครียด ปัจจัยเสี่ยง (พฤติกรรมสุขภาพ) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม วิธีการประเมินสุขภาพแบบองค์รวมอาจใช้แบบสอบถาม หรือการสัมภาษณ์พูดคุยระหว่างบุคคลกับนักวิชาชีพ หลังจากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อการมีสุขภาพดี (Wellness Education) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลทั่วไปมีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และสร้างหนทางสู่สุขภาพดีด้วยตนเอง ตระหนักถึงการใช้สมุนไพร มีความสัมพันธ์ และสอดคล้องกันกับแนวคิด



พฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพตั้งแต่เรื่องยาสมุนไพร ผักพื้นบ้าน และการนวดไทยถูกกลืนหายไปไม่ได้รับการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง

พ.ศ. 2548 เริ่มฟื้นฟูโดยกำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 จนถึงปัจจุบัน และมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่นิยม (Structural Functionalism Theory) ความต้องการทางด้านจิตใจ (Symbolic Needs) เป็นความต้องการของมนุษย์เพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจ โดยทั่วไปเวทมนตร์คาถาทำหน้าที่ให้คนรู้สึกอบอุ่นและเกิดความมั่นใจมากขึ้น การรวมกลุ่มของคนที่มีแบบแผนทางวัฒนธรรมเหมือนกัน มองอะไรคิดอย่างไร ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่เหมือนกัน มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Cultural Diffusion Theory) อ้างอิงจาก อมรา พงศาพิชญ์. 2549 : 11) เชื่อว่าการที่สังคมหลายๆ สังคมมีวัฒนธรรมเหมือนกันเป็นเพราะการแพร่กระจายของวัฒนธรรม (Cultural Diffusion) จากสังคมหนึ่งไปยังสังคมหนึ่ง การยอมรับวัฒนธรรมทำให้สังคมมีวัฒนธรรมเหมือนกันโดยไม่จำเป็นว่าเพราะมีจุดกำเนิดร่วมกัน แนวความคิดของทฤษฎีนำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมระหว่างสังคม การปรับตัว และการยอมรับทางวัฒนธรรมของสังคมที่ต่างกัน ทั้งยังเป็นกรอบแนวคิดในการนำทฤษฎีไปใช้ในการพัฒนาชุมชนในสังคมอีกด้วย

การศึกษาการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม มี 5 มิติ ได้แก่ 1) มิติทางกาย (Physical Dimension) เป็นมิติทางร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย มีปัจจัยองค์ประกอบทั้งด้านอาหาร สิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย ปัจจัยเกื้อหนุนทางเศรษฐกิจที่เพียงพอและส่งเสริมภาวะสุขภาพ 2) มิติทางจิตใจ (Psychological Dimension) เป็นมิติที่บุคคลมีสภาวะทางจิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข มีเมตตาและลดความเห็นแก่ตัว 3) มิติทางสังคม (Social Dimension) เป็นความผาสุกของครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาค มีความยุติธรรม และมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง 4) มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Dimension) เป็นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคคลยึดมั่นและเคารพสูงสุดทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามด้วยความมีเมตตา กรุณา ไม่เห็นแก่ตัว มีความเสียสละ และยินดีในการที่ได้มองเห็นความสุขหรือความสำเร็จของบุคคลอื่นทั้งนี้สภาวะทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความหลุดพ้นจากตัวเอง (Self Transcending) 5) มิติทางอารมณ์ (Emotional Dimension) คนเราจะตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งทางด้านบวกและลบผลที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคล มิติสุขภาพองค์รวมทั้ง 5 มิติ ซึ่งถือเป็นสภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันโดยสภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติที่สำคัญที่บูรณาการความเป็นองค์รวมของ กาย จิต อารมณ์ และสังคมของบุคคล และชุมชนให้สอดคล้องประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพที่จะก่อกำเนิดสภาวะในมิติอื่นให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และชุมชน หากขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ บุคคลจะขาดความสมบูรณ์ในตนเอง มีความรู้สึกบกพร่อง การดูแลสุขภาพในภาคอีสาน โดยเฉพาะกลุ่มหญิงหลังคลอด มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ แนวคิดการแพทย์หุลักษณ์ มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ ดารณี อ่อนชมจันทร์ (2542 : 4) ศึกษาแบบ องค์ความรู้ของผดุงครรภ์โบราณในการดูแลแม่และเด็กทั้งในระยะตั้งครรภ์ การคลอดและหลังคลอด เทคนิควิธีการนวดของหมอดำแย อย่างไรก็ตามหญิงตั้งครรภ์ก็ยังคงไปใช้บริการกับผดุง



ครุฑโบราณ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความรู้ของหญิงตั้งครรภ์ หรือผดุงครรภ์โบราณ แต่อยู่ที่ความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะความเข้าใจในวัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา ความเชื่อ มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับ รสสุคนธ์ พิไชยแพทย์ (2543 : 1-2) การรับรู้บทบาทในการเป็นมารดาด้วยความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอด มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ ดุจเดือน สำราญวงศ์ (2544 : 4) การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด การรักษาสมดุลระหว่างการมีกิจกรรม และการพักผ่อน การรักษาสมดุลระหว่างการใช้เวลาส่วนตัวกับการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับอาหาร น้ำ อากาศ และการขับถ่าย

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านให้เข้ากับความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม ให้เกิดการปฏิบัติที่เหมาะสมส่งผลดีต่อหญิงหลังคลอด สอดคล้องกับ มาลา ไชยเอนก (2544 : 5) ที่ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองแบบพื้นบ้านของหญิงหลังคลอด : กรณีชุมชนชาวผู้ไทยบ้านกุดหว้า อำเภอภูผินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ มีการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านด้วยการอยู่ไฟ และการใช้ยาสมุนไพรแบบพื้นบ้านมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ (2545 : 2) ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด การไม่กินอาหารผัดสำแดง ได้แก่ เป็ดเทศผักชะอม และแมงดา มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกันกับ วราภรณ์ เชื้ออินทร์ (2548 : 3-4) ในอดีตการแพทย์แผนใหม่ (Modern Medicine) ยังไม่ทั่วถึง และระบบเทคโนโลยีการสื่อสารในสมัยก่อนไม่ทันสมัย ประชาชนส่วนใหญ่โดยเฉพาะในชนบทภาคอีสานไม่อาจพึ่งพาได้ตลอดมาจึงมีการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ โดยการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการแพทย์แผนไทยและปัจจุบันใช้คำว่า “การแพทย์ทางเลือก” เป็นการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสาน จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น และจังหวัดอุบลราชธานี ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความยั่งยืนต่อสังคม วัฒนธรรม และความเชื่อของคนอีสานสืบไป

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน ด้วยวิธีการอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพรทำให้ บุคคล องค์กร หน่วยงานด้านสาธารณสุขและที่เกี่ยวข้องได้ผลดีในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม โดยผ่านผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ตรงจากหมอพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และสังคมวัฒนธรรม ทำให้มีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของสังคมโดยรวม

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การศึกษาความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสานแบบองค์รวม ทำให้เกิดประโยชน์ในการนำไปใช้ดูแลรักษาสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยวิธีการอยู่ไฟ การทาบหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ตามรูปแบบการพัฒนา ผสมผสานให้มีความทันสมัย และสะดวกต่อการให้บริการ ทำให้มีแนวทางการบูรณาการการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานที่มีความยั่งยืนและเหมาะสม



1.2 โรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และกลุ่ม อสม. ควรได้รับการส่งเสริมการให้ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวมในภาคอีสาน เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิต ชุมชน ขนบธรรมเนียม ประเพณี และสังคมวัฒนธรรม ด้วยวิธีการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร ภายใต้การยอมรับของบุคคล ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชน

1.3 การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดในภาคอีสานของกลุ่มประชากรจังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอุบลราชธานีเป็นการดูแลสุขภาพโดยผ่านความเชื่อจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถูกถ่ายทอดสืบต่อกันมา หากได้รับการสนับสนุนให้มีการส่งเสริม และการพัฒนาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร โดยได้รับการประสานงานกับบุคคล องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จะทำให้ผลการดำเนินงานมีคุณภาพมากที่สุด โดยผ่านผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และผู้มีประสบการณ์ตรงจาก แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หมอพื้นบ้าน มารดาหลังคลอดและบริบทสังคมวัฒนธรรม เพื่อให้หน่วยงานทางสาธารณสุขของภาครัฐและเอกชน สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม บูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดอย่างได้ผล

1.4 ควรมีการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดหลังคลอด ในภาคอีสาน เพื่อให้การดูแลสุขภาพมีความทันสมัย สะดวก ปลอดภัย และได้รับความเชื่อถือจากมารดาหลังคลอด

1.5 ควรมีการประชุม การอบรม และการสัมมนาเพื่อการส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟู เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ และเพิ่มทักษะการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ในภาคอีสาน เป็นการดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิต ชุมชน ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ และพิธีกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร การใช้สมุนไพร ความเชื่อและพิธีกรรม ภายใต้การยอมรับของ ตัวบุคคล ชุมชน องค์กรภาครัฐ และองค์กรภาคเอกชน

1.6 จากการวิจัยที่ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ 3 ข้อ เป็นปรากฏการณ์ที่สังคมหนึ่ง ๆ มีการดำรงอยู่ของระบบการแพทย์หลาย ๆ ระบบพร้อมกัน มีความแตกต่างกันตามรากฐานของแต่ละสังคม ด้วยการอาศัยเงื่อนไขของลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมที่มั่นคงสืบไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาตัวชี้วัดความสำเร็จของภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม เพื่อที่จะทำให้มีความชัดเจนสามารถเข้าถึงสภาพปัญหาและสามารถแก้ไขได้

2.2 ผลการศึกษาวิจัย พบว่า แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หมอพื้นบ้าน มารดาหลังคลอด และบริบทสังคมวัฒนธรรม มีความแตกต่างกันในรูปแบบ และวิธีการการบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดในภาคอีสาน จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดขอนแก่น จังหวัดอุบลราชธานี ในการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ การนวดตัวด้วยสมุนไพร ผลที่ได้เกรงว่าจะไม่มีความยั่งยืน เพราะได้มีการศึกษาหลายตัวแปรพร้อมกัน ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยในแต่ละตัวแปรให้ละเอียดลึกซึ้งต่อไป และให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล ชุมชน สังคม และสอดคล้องกับแผนพัฒนาการสาธารณสุขในระดับต่างๆ



2.3 ควรมีการศึกษาวิจัย เรื่อง ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมารดาขณะตั้งครรภ์ : การบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านแบบองค์รวม โดยการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบ และวิธีการ ในการดูแลสุขภาพระหว่างกลุ่มประชากรในภาคอีสานและภาคอื่นๆ ในประเทศไทย เพื่อพัฒนา รูปแบบ และวิธีการที่ดี เหมาะสมในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านแบบองค์รวม

2.5 ศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ ทั้งก่อนคลอด ระหว่างคลอด และหลังคลอด โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เพื่อพัฒนารูปแบบ และวิธีการที่ดีเกี่ยวกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ ในกลุ่มประชากรหญิงวัยเจริญพันธุ์ในภาคอีสาน และภาคอื่นๆ ในประเทศไทยต่อไป

2.6 ควรมีการศึกษาวิจัยการนำแนวคิดการแพทย์พหุลักษณะมาประยุกต์ใช้เป็น แนวทางการบูรณาการดูแลสุขภาพ ด้วยระบบการแพทย์ของสามัญชน ระบบการแพทย์พื้นบ้าน และระบบการแพทย์แบบตะวันตกหรือระบบการแพทย์สากล เพื่อความมั่นคงทางสังคมวัฒนธรรม ต่อไป



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กมลศรี ไชยนาเมือง และคณะ. การให้มลูกที่ถูกละทิ้งของมารดาหลังคลอดปกติ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชภูนิหารายณ์. กาฬสินธุ์ : ม.ป.พ, 2552.
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. ศูนย์บริการข้อมูลอำเภอ. 2554.
<<http://www.amphoe.com/main.php>> มกราคม, 2554.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. “การศึกษาความเป็นพิษของสมุนไพร ใบบัวบก,” วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2 : 27-35, 2547.
- กรมวิชาการ. รายงานการวิจัยเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ, 2542.
- กระทรวงมหาดไทย. มหาดไทยภูมิภาค. กรุงเทพฯ : ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน), 2552.
- กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กรมศิลปากร. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา : กรมศิลปากร, 2542.
- กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) ร่วมกับ กองอนามัยการเจริญพันธุ์. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554.
- . “แนวทางการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล ของกระทรวงสาธารณสุข,” ใน นโยบายความมั่นคงของรัฐ. หน้า 11. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2552 ก.
- . “แนวทางการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล ของกระทรวงสาธารณสุข,” ใน นโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัย และนวัตกรรม. หน้า 14. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2552 ข.
- . “แนวทางการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล ของกระทรวงสาธารณสุข,” ใน นโยบายสวัสดิการสังคม และความมั่นคงของมนุษย์. หน้า 10-12. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2552 ค.
- . “แนวทางการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล ของกระทรวงสาธารณสุข,” ใน นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิต. หน้า 4-9. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2552 ง.
- . “แนวทางการดำเนินงานตามนโยบายรัฐบาล ของกระทรวงสาธารณสุข,” ใน นโยบายเศรษฐกิจ. หน้า 13. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2552 จ.
- . แนวทางการดำเนินงานประเด็นยุทธศาสตร์กรมอนามัย พัฒนามาแม่และเด็ก. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551.
- . แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2550 ก.
- . ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านภาคอีสาน อยู่กรรมกรอยู่ไฟของคนอีสาน. 2552. <http://www.dtam.moph.go.th/indigenous/Thai_indigenousmedicine/doc> 2552 ฉ.
- . สถาบันการแพทย์แผนไทย. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2550 ข.



- กนกพร สุคำวัง. ผลของการสอนอย่างมีแบบแผนต่อภาวะเครียด ความวิตกกังวลและพฤติกรรม
เผชิญภาวะเครียดใน ไอ ซี ยู ของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปิดเข้าไปในหัวใจ.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศรีราชา, 2528.
- . ผลการให้ความรู้โดยการอภิปรายกลุ่มต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมแม่ของมารดา
วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2534.
- กรรณการณ สุวรรณโคตร. “การพยาบาลกับพฤติกรรมของบุคคล,” ใน เอกสารการสอนชุดวิชา
มโนคติและกระบวนการสอนการพยาบาล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
2536.
- กองการประกอบโรคศิลป์. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปสาขากการผดุงครรภ์. ม.ป.ท. : ม.ป.พ.,
ม.ป.ป.
- กองสถิติสาธารณสุข. รายงานสถิติการเกิด - ตายในโรงพยาบาลของรัฐ พ.ศ. 2526-2530.
กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2532.
- กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล และพรจันทร์ สุวรรณชาติ. การพยาบาลจิตสังคมของผู้ป่วยในภาวะวิกฤต
เอกสารการสอนชุดวิชากรณีเลือกสรรการพยาบาลฉุกเฉินและวิกฤต. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2531.
- กระทรวงสาธารณสุข, กระทรวงศึกษาธิการ, กระทรวงกลาโหม และสมาคมวางแผนครอบครัว
แห่งประเทศไทย. การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันเอดส์.
ม.ป.ท. : ม.ป.พ., 2539.
- กัญจน์ พัตริยะ. ผลการสอนอย่างมีแบบแผนต่อระดับความวิตกกังวล และการปรับตัวต่อการเป็น
มารดาในผู้ป่วยครรภ์แรกที่ผ่าตัดออกทางหน้าท้อง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ. ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ยังคงสืบทอดในด้านการกินอาหารของหญิงตั้งครรภ์
และหญิงหลังคลอดในเขตอำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น : ม.ป.พ, 2545.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. มิติสุขภาพ : กระบวนทัศน์ใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาพ. นนทบุรี :
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2545.
- โกศล พละกลาง. ข้อละคำของชาวอีสาน ศึกษาเฉพาะกรณี กิ่งอำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด.
ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม,
2536.
- . ข้อมูลสำหรับคุณแม่มือใหม่. 2552.
<<http://www.healthnet.md.chula.ac.th/text/forum1/birth/index.htm>>
20 กรกฎาคม 2552.
- . ไขความเชื่อ “การอยู่ไฟ” ตัวช่วยฟื้นฟูสุขภาพ แม่หลังคลอด. 2554.
<<http://www.healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/birth/index.htm>> 2554.
- . ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบทไทย. นนทบุรี : ศูนย์ประสานงานการแพทย์และ
เภสัชกรรมแผนไทย กองแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2535.



- คันถ์ชิต วณิชดิลกกุล. “อยู่ไฟเดลิเวอรี่,” ขวัญเรือน. 36(787) : กันยายน, 2547.
- คุณช่วย ปิยวิทย์. สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคอีสาน เล่ม 2 : คลอดลูก (โคราช) : ประเพณี.
กรุงเทพฯ : สยามเพรสแมเนจเม้นท์, 2542.
- คู่สร้างคู่สม. อยู่ไฟ ภูมิปัญญาไทยสำหรับแม่ อยู่ไฟเดลิเวอรี่. สมัยใหม่สู้ได้หรือไม่. 2549.
- เครือข่ายสุขภาพประชาชน. การแท้งบุตร. 2552. <http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum1sex_life/sex%5B25%5D.htm> 31 มีนาคม 2554.
- งามพิศ สัตย์สงวน. การวิจัยทางมานุษยวิทยา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ. ผลการสำรวจปัญหาสังคมและสาธารณสุขของคนงาน
ก่อสร้างในประเทศไทย พ.ศ. 2538. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2542.
- จรรยา อภิรักษ์อาภา. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกัน
เอดส์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดราชบุรี. ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.
- จิตติมา ดำรงวัฒนะ. การศึกษาแบบแผนการดูแลสุขภาพของหญิงมีครรภ์ หญิงหลังคลอด
และทารกแรกเกิด โดยกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดนครศรีธรรมราช.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 2550.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. ภูมิปัญญาอีสานกับการพัฒนาชุมชน ในการวิเคราะห์ภูมิปัญญาอีสาน.
พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม, 2538.
- จารุรินทร์ ปิตานพงศ์ และคณะ. “ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าหลังคลอด
ในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์,” สงขลานครินทร์เวชสาร. 23(4) : 123-147 ;
กรกฎาคม - สิงหาคม, 2548.
- จันทิรา วรรณราชู. ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว
อย่างน้อย 6 สัปดาห์ ในหญิงหลังคลอดศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- จุฑาพรรธ (จามจุรี) ผดุงชีวิต. วัฒนธรรม การสื่อสาร และอัตลักษณ์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2550.
- เจริญ ทวีผลเจริญ. “ปัญหาารุมเร้าหญิงจึงเศร้าหลังคลอด,” ผู้จัดการ. 26 พฤษภาคม 2546.
- ชลพร เสวตสุวรรณกุล. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาการปัสสาวะในสตรีหลังคลอดโรงพยาบาล
รามธิบดี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- ชยันต์ วรรณภูติ และฉันทนา บรรพศิริโชติ. ระบบความรู้พื้นบ้านปัจจุบัน : การวิจัยและพัฒนา.
กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2540.
- ชลิต ชัยครรชิต และคณะ. สังคมและวัฒนธรรมอีสาน. ม.ป.ท. : ม.ป.พ., ม.ป.ป.
- ชวนชม บำรุงเสนา. มหัศจรรย์การสังจิตเพื่อบำบัดและเพิ่มศักยภาพ. กรุงเทพฯ : ชานเมือง,
2546.



- ฉวี เบาทรวง. ผลของการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนและการสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในระยะคลอด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- ณตชา โตศุกลวรรณ. อัลตราซาวด์เท่าที่จำเป็น. 2552.
<<http://www.samunpai.com/update/show.php?id=346&cat=1>>
31 มีนาคม, 2552.
- ณัฐพงศ์ พุดกล้า. การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพกลุ่มชาติพันธุ์ผู้ไทย ไทยลาว และไทยเขมรในภาคอีสาน. วิทยานิพนธ์ ปร.ด. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2554.
- ดุษฎีเดือน สำราญวงศ์. การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544.
- ทรงคุณ จันทกร. การวิจัยเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรมขั้นสูง (Advanced Cultural Qualitative Research). เอกสารประกอบคำสอนรายวิชา 1605901. มหาสารคาม : สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2552.
- . ทฤษฎีวัฒนธรรมและสังคม. เอกสารประกอบคำสอนรายวิชา 1605902. มหาสารคาม : สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน (หลักสูตรวัฒนธรรมศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2554.
- ธวัช มณีผ่อง. กระบวนการสร้างความรู้ชายขอบในวิกฤตการณ์สุขภาพ : กรณีศึกษา บำบัดทรงแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2546.
- ทักษิณาร์ ไกรราช. มิติทางวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ในภาคอีสาน. วิทยานิพนธ์ ปร.ด. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.
- ธีระพงศ์ เจริญวิทย์. “แม่หลังคลอดต้องดูแล,” รักลูก. 26 : 306 ; กรกฎาคม, 2551.
- นวลจันทร์ บุญรัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนจากสามีและกิจกรรมทางกายของสตรีหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล. การดูแลหลังคลอดแบบแผนไทยๆ. 2550.
<<http://www.childthai.org/learningroom/e103/birth.htm>> 16 กรกฎาคม, 2550.
- ธวัช ปุณโณทก. อยู่ไฟ : รักษาโรค. กรุงเทพฯ : สยามเพรสแมเนจเม้นท์, 2542.
- ปัทมาวดี กลิกรรม. โครงการศึกษา (เบื้องต้น) เพื่อพัฒนานโยบายด้านศาสตร์สุขภาพทางเลือกเพื่อเป้าหมายการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. นนทบุรี : สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
- ปรีตตา เฉลิมเผ่า กอนันทกุล. ชีวประวัติและวงศาคณาญาติของ “ภูมิปัญญา” ในประเทศไทย. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีทางมานุษยวิทยา ครั้งที่ 3 เรื่องทบทวนภูมิปัญญาท้าทายความรู้ ระหว่างวันที่ 24-26 มีนาคม 2547 ณ ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร, 2547.



- บ้านช่อตะวัน. การอยู่ไฟยุคใหม่. 2550. <<http://www.ekrungthep.com/marketplace/BizContent/Column.asp?ColumnID=1121&SP=20507120109>> 16 กรกฎาคม, 2550.
- ปราณี พงศ์ไพบูลย์. การพยาบาลระยะหลังคลอด. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, ม.ป.ป.
- ปรีชา พิณทอง. อยู่กรรม (อยู่ไฟ) : ประเพณี. กรุงเทพฯ : สยามเพรสแมเนจเม้นท์, 2542.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ และมาลา ไชยอนง. การศึกษาพฤติกรรมการงดอาหารแสงของหญิงหลังคลอด. กรุงเทพฯ : สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, 2543.
- ภมรรัตน์ สุธรรม, ไพบูลย์ ดาริห์ และศุภพรรัตน์ สุขพุ่ม. ทฤษฎีมานุษยวิทยา. ม.ป.ท. : ม.ป.พ., 2541.
- มาลา ไชยอนง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองแบบพื้นบ้าน ของหญิงหลังคลอด : กรณีชุมชนชาวไทยบ้านกุดหว้า อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2544.
- ยศ สันติสมบัติ. มนุษย์กับวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- ยงค์กิตติ์ ตันติปิฎก และคณะ. แพทย์พื้นบ้านไทย. 2543. <http://www.dtam.moph.go.th/indigenous/Thai_indigenousmedicine/situation%2520indigenous.doc> 1 พฤศจิกายน 2551.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ. วิธีการดูแลรักษาสุขภาพในระบบการแพทย์พื้นบ้านแบบล้านนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.ภาค), 2538.
- ยุวดี จอมพิทักษ์ และคณะ. คู่มือมารดาก่อนและหลังคลอด. กรุงเทพฯ : หอสมุดกลาง, 2547.
- วารภรณ์ เชื้ออินทร์. การพัฒนาการแพทย์ไทยช่วยลดช่องว่างในระบบการดูแลสุขภาพของมารดาไทยหรือไม่. 2548. <<http://www.smj.ejnal.com>> 20 กรกฎาคม 2552.
- วิชัย โชควิวัฒน์. นโยบายและทิศทางการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกของประเทศ ไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2546.
- วินิต พัวประดิษฐ์. การบริหารองค์กรเสี่ยงสูง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : พิมพ์ลักษณ์, หมอชาวบ้าน, 2552.
- รสสุคนธ์ พิไชยแพทย์. การรับรู้บทบาทในการเป็นมารดา การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมผลลัพธ์ในการตั้งครรภ์ กับความสามารถในการดูแลตนเองหลังคลอดและดูแลบุตรของหญิงหลังคลอดที่ติดเชื่อ เอชไอวี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.
- รุจา ภูไพบูลย์. การพยาบาลครอบครัวแนวคิดทฤษฎีและการนำไปใช้. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : วีเจพริ้นติ้ง, 2551.
- ลาวัลย์ รัตนเสถียร และคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ พฤติกรรมการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ กับน้ำหนักของทารกแรกเกิด ในจังหวัดนครนายก. 2550. <<http://www.nurse.swu.ac.th>> 20 กรกฎาคม 2552.
- ลาวัลย์ สมบูรณ์ และคณะ. การสนับสนุนทางสังคม และภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในหญิงที่มีบุตรคนแรก. ขอนแก่น : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2544.



- ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์. ผู้นำทางสาธารณสุขประโยชน์และประชาสังคม. กรุงเทพฯ : ศูนย์สาธารณสุขประโยชน์และประชาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. การแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, 2550.
- . การดูแลสุขภาพหญิงตลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2551.
- สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ. รายงานประเมินสถานการณ์สิทธิมนุษยชนประจำปี 2544 - 2546. 2551. <<http://www.nhrc.or.th/kcontent>> 21 ตุลาคม 2551.
- สุรีย์ ธรรมิกบรร. การพัฒนาโปรแกรมสุขภาพองค์กรสำหรับนักศึกษาพยาบาลขอนแก่น.
ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2550.
- สุริยา วีรวงศ์. ครอบครัว : การเปลี่ยนแปลงโน้มน้าวของปัญหาและแนวทางแก้ไขในการสร้าง
วิจัยสังคม : สถานการณ์ใหม่และการท้าทายต่องานวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุภาพร ปัญญาวงษ์. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. มหาสารคาม : งานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลพยัคฆภูมิพิสัย จังหวัด มหาสารคาม, 2553.
- สุภาพร หมุ่กรด. ผลของการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลเด็กของ
มารดาและการดูแลตนเอง. วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- อมรา พงศาพิชญ์. ความหลากหลายทางวัฒนธรรม (กระบวนทัศน์ และบทบาทในประชาสังคม).
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.
- อุทัยวรรณ สุกนิล. ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง กับภาวะสุขภาพ
ของหญิงหลังคลอดที่มีอายุน้อย. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541.
- อุมาภรณ์ ก้าวสิทธิ์ และคณะ. การสร้างเครือข่ายทางสุขภาพและครอบครัวในกลุ่มสตรีวัยเจริญพันธุ์ :
กรณีศึกษารูปแบบการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของครอบครัวมารดาหลังคลอด
ในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม : ม.ป.พ, 2549.
- เอกชัย ปัญญาพัฒนานุกุล. “ภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ,” ใน รวมบทความวิชาการ
การแพทย์พื้นบ้านไทย. หน้า 31-72. กรุงเทพฯ : กลุ่มงานการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2547.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย.
นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2540.
- . วัฒนธรรมอีสาน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2551.



- Bazant, S. School of Public Health and Hggiene. Dr.P.H. The Johns Hopkins University, 290 pages. AAT 3302017, 2008.
- Business Wire. The Principle Financial Group Reaches Out to Expectant Moms : Take Care of Teeth & Gums. New York : Business Wire, 2005.
<http://news.buddyjob.com/social/show_news-3174-2.html> มกราคม, 2550.
- Berridge, David. "Theory and Explanation in Child Welfare : Education and Looked-after Children," Child and Family Social Work. 12(1) : 1-10 ; February, 2007.
- Choi, E.C. "Unique Aspects of Korean-American Mother," Journal of Obstetric Dynecologic and Neonata. 15(5) : 394-400 ; October, 1986.
- Crowley, Francis J. "Children's Perceptions of Parental Authority and Love School Achievement and Personality," Dissertation Abstracts International. 29(2) : 3863-A ; December, 1969.
- Hebert, Beirne and Jennifer Mary. Health Sciences Center. Ph.D. University of Illinois at Chicago, 223 pages. AAT 3316547, 2008.
- Hewitt, J. The Complete Yoga Book. London : Cresset Press, 2007.
- Hill, L. and N. Smith. Self-care Nursing. New Jersey : Prentice Hall, 1985.
- Hemgren, E. and K. Persson. "Associations of Motor Co-ordination and Attention with Motor Perceptual Development in 3 Year Old Preterm and Full-term Children Who Needed Neonatal Intensive Care," Child : Care, Health and Development. 33(1) : 11-21 ; January, 2007.
- Honig, Elizabeth B. Adolescent Development. New York : McGraw – Hill, 1967.
- Jelliffe, D.B. and E.F.P. Jelliffe. "Feeding Young Infants in Development Countries," The Journal of Tropical Pediatrics and Environmental Child Health. 24(4) : 155-158 ; August, 1978.
- Kontos, S. "Congruence of Parent and Early Childhood Staff Perception of Parents," Psychological Abstracts International. 27(9) : 247-248 ; September, 1985.
- La Du, E. B. "Childbirth Care for Hmong Families," MCN : The American Journal of Maternal/Child Nursing. 10(6) : 382-385 ; November-December, 1985.
- Licence, K. "Promoting and Protecting the Health of Children and Young People," Child : Care, Health and Development. 30(6) : 623-635 ; November, 2004.
- Mack, PB. "A Preliminary Nutrition Study of the Value of Goats' Milk in the Diet of Children," American Goat Society Year Book. 22(4) : 418-426 ; 1953.



- Marx, Karl. Capital. New York : Dutton, 1930.
- McGill, P., E. Papachristoforou and V. Cooper. "Support for Family Corers of Children and Young People with Developmental Disabilities and Challenging Behavior," Child : Care, Health and Development. 32(2) : 159-165 ; March, 2006.
- Olds, Sally B. Maternal Newborn Nursing : A Family and Community-based Approach. 6th ed. Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall Health, 2000.
- Orem, D.E. Nursing : Concepts of Practice. 4th ed. Missouri : Mosby Year book, 1991.
- Sally M. Grantham-McGregor and E.H.Back. "Breast Feeding in Kingston, Jamaica," Arch Dis Child. 45(241) : 404-409 ; June, 1970.
- Scthi, Athurc S. and Gupta Decpti. "Moral Judgment Level and Perceived Maternal Child Rearing Attitude of Boys and Girls," Psychological Abstracts International. 72(12) : 3371 ; December, 1985.
- Steward, J.H. Theory of Culture Change : The Methodology of Multili Near Evolution. Illinois : University of Illinois Press, 1995.
- Williams, J. "Learning From Mothers : How Myths, Policies and Practices Affect the Detection of Subtle Developmental Problems in Children," Child : Care, Healt and Development. 33(3) : 282-290 ; May, 2007.
- Petitti, B. and the others. Pregnancy Planning Status and Health Behaviors Among Nonpregnant Women in a California Managad Health Care Organizationa Managedb Health Care Organization. 2000.
<<http://www.gttmacher.org/puljournals/3717905.html>> 2013.
- Saha Subir and Kabir, M. Oregon. 2004.
<<http://www.longwoods.com/product.php?productid=18510&cat=413>> 2013.
- Tallman. "Pregnant Women Scramble for Care in Wake of Las Cruces, N.M. Clinic Closure. Charlotte Tallman," Knight Ridder Tribune Business News. 2003. <<http://www.proquest.umi.com/pqdweb?index=85&sid=1&srchmode=1- &vinst=PROD&fmt=>>> 2013.
- Weismen, S. The Trends in Health Care Delivery for Women : Challenges for L Medica Education. 2000. <http://journal.lwww.com/academicmedicine/Fulltext/2000/11000/the_Trends_in_Healt> 2013.
- WHO. Obesity and Overweight : Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva : World Health Organization, 2003.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์



รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

จังหวัดกาฬสินธุ์

- กุด พิณพงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- คำกอง โมกครัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 23 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- คำพอง ศรีกฤตา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 32 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- คำพัน ภูกะบิน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- คำปุ่น ดวงคำรักษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 14/2 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2556.
- จิราวรรณ ภูผาลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 30 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- ชาญชัย จันทรรักษ์กุล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่โรงพยาบาลยางตลาด ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- ชัยยศ ภูกระบิน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 114 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- ไชยยา เนื่องชมพู่ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 20 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2556.
- ดาวพระศุภร์ ภูวันเสาร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 16 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- ธนันท์ ศรีปัจฉิม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 17 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2556.



- ทอง ภูพาลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- ทองล้วน กองการ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 13 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2556.
- ทิพวรรณ ดวงศรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- เทวี พิณพงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 74 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2556.
- บัว เทพกิจ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 18 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- บัวศรี ภูกัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- บุญมี เถาว์ราช เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 146 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- บุญเคื่อน ภูลายดอก เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 146 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2556.
- ประยงค์ ราชวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 115 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2556.
- ปรีชา เครือสุวรรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 17 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2556.
- พลอยไพลิน นาจุ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 5 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2556.
- พานทอง ภูนิละมูล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 54 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2556.



- พิไล พิณพงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 23 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2556.
- พิทยา พิณพงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 54 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2556.
- พัชรกร ภูนิละมูล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 18 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- พฐ พิณพงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 51 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2556.
- ราตรี พลเยี่ยม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 102 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2556.
- รัชดาวรรณ ภูทแก้ว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- รัศมี เทพกิจ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 71 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- ล้ำ ภูกัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- วรรณศรี ภูผายาง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 101 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- วรรณ ภูชะหาร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 40 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- วันเพ็ญ เทพกิจ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 18 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- วิภาพร จันทร์หอม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2556.



- วารุณีย์ พินพงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- ศักดา ภูพานา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 79 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2556.
- ศักดิ์ดา โคตรท่าแก เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 96 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2556.
- สงบ ภูทาทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 122 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- สมจิตร ภูทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 91 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2556.
- สมดี ภูนาลี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 116 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.
- สาย ภูวันเสาร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ 9 บ้านดงอัคระ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2556.
- สายันต์ หารีย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- สังเวียน ภูกัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 38 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2556.
- สุภา ดวงพลจันทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 230 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- สุมาลี ศิริเย็น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 6 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- สุมิหระ เถววัลราช เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2556.



- สุนทร ภูงามดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 24 หมู่ 18 บ้านไทยเจริญ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- อภิรักษ์ ภูสะพาน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ 11 บ้านสว่างอารมณ์ ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด
จังหวัดกาฬสินธุ์ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2556.
- อรอุมา ภูทาทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 23 หมู่ 9 บ้านดงอัคคะ ตำบลคลองขาม อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2556.
- อุษา ศรีสว่างวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่โรงพยาบาลยางตลาด ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์
เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2556.



จังหวัดขอนแก่น

- กาญจนา อริยภักดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2556.
- ไกรสร ราชบัณฑิต เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 77 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2556.
- กำไลทอง สิมหลวง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556.
- เข้มมา พรหมมา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 63 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2556.
- จันทร์หอม ดีมา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 44 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2556.
- ดวงฤดี ศรีนา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 23 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556.
- บัวรัมย์ อัมเถื่อน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 84 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556.
- บุษบา หรรพธรณ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 34 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2556.
- บุญน้อม สีใส เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 38 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2556.
- เบญจมาภรณ์ หนันคำจร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556.
- ประสพสุข แก้วประสิทธิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่
 จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2556.
- ปรีศนา บังอร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
 ที่บ้านเลขที่ 38 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
 เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2556.



- ปิยะพร ภูษาดา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2556.
- ผ่องศรี เวียงวงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 31 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2556.
- มงคล พรหมดวงดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2556.
- มี เทือกเพี้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2556.
- ยุเรศ สิริมา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 28 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2556.
- เรไร โสภากิจตร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2556.
- ศิริมิ่งเมือง ภูษาดา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2556.
- สมพงษ์ เทือกเพี้ย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2556.
- สุราช ดวงลา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2556.
- สุขสันต์ ปลัดดวง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2556.
- สุทธิพงษ์ สุนทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2556.
- สุพัตรา จันทร์ผอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านเมืองเพี้ย ตำบลเมืองเพี้ย อำเภอบ้านไผ่
จังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2556.



- สำลี ไพร่พริก เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 73 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556.
- หนูเทียน ภูชาดา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 64 หมู่ที่ 1 บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2556.
- อุดม ทุมพา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 8 บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2556.
- อัญชลี ผลรุ่ง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 36 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2556.
- อำพร ปัจจนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2556.
- อำพร ปัจจนะ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 12 หมู่ที่ 2 บ้านเมืองเพีย ตำบลเมืองเพีย อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น
เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2556.



จังหวัดอุบลราชธานี

- กมลวรรณ บุญชื่น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556.
- จันลอน มุจรินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 44 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- จุฑามาศ คุณคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 336 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2556.
- ดวงใจ ทองทิวัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 64 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2556.
- ธวัช บุญไทย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่โรงพยาบาลอำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2556.
- ทองอินทร์ พันโสภา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2556.
- นวลจันทร์ บุญชื่น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 27 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- นวลทิพย์ เชื้อซาร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 77 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- น้อย โสตาแก้ว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556.
- นิตยา มุจรินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2556.
- บัว บุญชื่น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 29 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- บัวสอน ปริสิทธิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 22 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2556.



- บัวแพง บุญยั้ง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 3 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556.
- บุญหยัด โสสวาท เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี
เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2556.
- ประครอง บุญจอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 108 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2556.
- ประดิษฐ์ มุจรินทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- ปราณี ทันทิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 34 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556.
- ประทีน กระแจจันทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 68 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- ปิยะวรรณ นิเวจัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 57 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2556.
- พรสวรรค์ การิน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 133 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2556.
- พิชัย ดวงแก้ว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 63 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2556.
- เพชร โสตแก้ว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 20 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556.
- ฟอง บุญอำนวย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ทำการกำนันตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี
เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- มุกดี จิตรักษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ
จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2556



- ยุพาภรณ์ เกิดแก้ว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 60 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2556.
- ละอองดาว ลัดดา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 121 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- ลี ทันที เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 35 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556.
- แลง แท่งทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- ลำไผ่ บุญโสม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 14 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2556.
- วิไลพร ไพรัช เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- ศรวิชัย ปริติวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2556.
- ศิริยา หามทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 117 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- สอน บัวลอย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 46 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2556.
- สมจิต บุญชื่น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 68 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- สมใจ บุญชื่น เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556.
- สว่าง ชันระวี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 57 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2556.



- สถาพร ภาระการ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 9 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี
เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2556
- สมาพร ดวงแก้ว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 65 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2556.
- สุจิตต์ บุญโสม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 72 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2556.
- สุชาดา ภาววัง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี
เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2556.
- โสดา สวยงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 9 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556.
- โสภา ปรีติวงศ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 145 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2556.
- หนูพิน สวยงาม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2556.
- อรพรรณ ศิริทูลย์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 65 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 22 กรกฎาคม 2556.
- อรทัย พวงปัญญา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 69 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2556.
- อภิชาติ ชันธะรี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 72 บ้านหมู่ที่ 5 บ้านหนองบัว ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2556.
- อ่อนจันทร์ บัวลอย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 55 หมู่ที่ 1 บ้านดอนส้มป่อย ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2556.
- อุดมลักษณ์ พิสุทธิ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ชลธิรา รับงาม เป็นผู้สัมภาษณ์,
ที่บ้านเลขที่ 75 หมู่ที่ 8 บ้านทุ่งมณี ตำบลนาเลิง อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัด
อุบลราชธานี เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2556.



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสำรวจ

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

คำอธิบาย : กรุณาตอบคำถามในแบบสำรวจตรงตามความเป็นจริงทุกข้อ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาของผู้วิจัย โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ การใช้แบบสำรวจฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ต่อการศึกษาเพื่อวิจัยเท่านั้น ข้อคำถามมีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

ตอนที่ 3 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

ตอนที่ 4 การบูรณาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

การตอบแบบสำรวจ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในทางวิชาการอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ตอบตรงตามความเป็นจริง ตรงตามความคิดเห็นของผู้ตอบมากที่สุด และตอบคำถามให้ครบทุกข้อเพราะถ้าหากว่าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบสำรวจขาดความสมบูรณ์ ซึ่งอาจจะทำให้ผลการวิเคราะห์คลาดเคลื่อนได้ ผลที่ได้จากการตอบแบบสำรวจฉบับนี้ผู้วิจัยจะใช้เป็นข้อมูลในการนำเสนอผลทางการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจ และที่สำคัญขอขอบคุณมารดาหลังคลอดทุกคน ที่ให้ข้อมูลความรู้เพื่อเป็นวิทยาทานเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม และเพื่อใช้ป็นองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุขในโอกาสต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อ-สกุล (ผู้ตอบแบบสำรวจ) นาย/นาง/น.ส..... เพศ...ชาย/หญิง.... อายุ..... ปี
อยู่บ้านเลขที่..... หมู่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
สำรวจ (วัน/เดือน/ปี) เวลา น.

1.1 อาชีพ

☐ ทำนา	☐ รับราชการ ระบุ
☐ ค้าขาย	☐ รับจ้าง ระบุ
☐ ว่างงาน	☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ระบุ.....
☐ อื่นๆ ระบุ.....	

1.2 ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา	☐ อนุปริญญา (ปวช. ปวส.)
☐ มัธยมศึกษา (ตอนต้น)	☐ ปริญญาตรี
☐ มัธยมศึกษา (ตอนปลาย)	☐ สูงกว่าปริญญาตรี
☐ อื่นๆ ระบุ.....	

1.3 ลักษณะครอบครัว

- ☐ ครอบครัวเดี่ยว (ไม่มีญาติผู้ใหญ่อยู่ด้วย) ☐ ครอบครัวขยาย (มีญาติผู้ใหญ่อยู่ด้วย)



1.4 จำนวนการตั้งครุฑ และการคลอด

จำนวนครั้งของการตั้งครุฑ ครั้ง

จำนวนครั้งของการคลอด ครั้ง

จำนวนบุตร คน

อายุบุตรคนสุดท้าย ปี เดือน

ลักษณะการคลอดครั้งนี้

1.5 รายได้ของครอบครัว โดยเฉลี่ยต่อเดือน

☐ น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน ☐ 2,001-4,000 บาท/เดือน☐ 4,001-6,000 บาท/เดือน ☐ 6,001-8,000 บาท/เดือน☐ 8,001-10,000 บาท/เดือน ☐ 10,001 บาท/เดือนขึ้นไป1.6 ท่านได้รับคำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับภูมิปัญญา
พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)☐ แพทย์/พยาบาล☐ เจ้าหน้าที่อนามัย/สาธารณสุข☐ หมอตำแย☐ หมอสมุนไพร☐ ผู้นำชุมชน☐ หญิงหลังคลอด (ผู้มีประสบการณ์การคลอด)☐ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)☐ แม่บ้านพ่อบ้าน (พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย) ☐ ผู้สูงอายุ (ประจำหมู่บ้าน)1.7 ท่านให้ความเชื่อถือ และปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ
มารดาหลังคลอดของใครมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)☐ แพทย์/พยาบาล☐ เจ้าหน้าที่อนามัย/สาธารณสุข☐ หมอตำแย☐ หมอสมุนไพร☐ ผู้นำชุมชน☐ หญิงหลังคลอด (ผู้มีประสบการณ์การคลอด)☐ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)☐ แม่บ้านพ่อบ้าน (พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย) ☐ ผู้สูงอายุ (ประจำหมู่บ้าน)1.8 ท่านเคยใช้การรักษา หรือปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ
มารดาหลังคลอด☐ เคย ระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด).....☐ ไม่เคย1.9 ท่านคิดว่าในการคลอดครั้งนี้ตามที่ท่านมีความเชื่อนั้น ท่านจะใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน
ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดหรือไม่ เพราะอะไร☐ ใช้ เหตุผล☐ ไม่ใช้ เหตุผล

ตอนที่ 2 ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

2.1 การอยู่ไฟ

2.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

2.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

2.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

2.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

2.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

2.2 การทักหม้อเกลือ

2.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

2.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

2.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

2.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

2.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

2.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

2.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

2.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....



2.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

2.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

ตอนที่ 3 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

3.1 การอยู่ไฟ

3.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

3.2 การทบทมิ้อเกลือ

3.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....



3.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

3.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

ตอนที่ 4 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

4.1 การอยู่ไฟ

4.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

4.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

4.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

4.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

4.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

4.2 การทักหม้อเกลือ

4.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

4.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

4.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....



4.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

4.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

4.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

4.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

4.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

4.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

4.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

4.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากการสำรวจ (ระบุ)

นางชลธิรา รับงาม

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์

คณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



แบบสังเกต

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

คำอธิบาย : การสังเกต เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า สังเกตเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชนเกี่ยวกับ ความเชื่อ ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การสังเกต จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในทางวิชาการเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอความกรุณาให้บันทึกตรงตามความเป็นจริง ตรงตามสิ่งที่ผู้บันทึกเห็นมากที่สุด และบันทึกให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าหากบันทึกไม่ครบทุกข้อ จะทำให้แบบสอบถามขาดความสมบูรณ์ ซึ่งอาจจะทำให้ผลการวิเคราะห์คลาดเคลื่อนได้ ผลที่ได้จากการบันทึกแบบสังเกตฉบับนี้ ผู้วิจัยจะใช้เป็นข้อมูลในการนำเสนอผลทางการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการบันทึกแบบสังเกต และที่สำคัญขอขอบคุณมารดาหลังคลอดทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการให้สังเกต เพื่อเพิ่มข้อมูลความรู้เป็นวิทยาทานเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม และเพื่อใช้เป็นองค์ความรู้ทางการแพทย์ และสาธารณสุขในอนาคตต่อไป

ตอนที่ 1 ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

1.1 การอยู่ไฟ

1.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

1.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

1.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

1.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

1.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

1.2 การทักหม้อเกลือ

1.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

1.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....



1.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

1.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

1.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

1.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

1.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

1.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

1.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

1.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

1.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....



ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

2.1 การอยู่ไฟ

2.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

2.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

2.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

2.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

2.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

2.2 การทักหม้อเกลือ

2.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

2.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

2.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

2.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

2.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

2.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

2.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

2.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....



2.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

2.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

ตอนที่ 3 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

3.1 การอยู่ไฟ

3.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

3.2 การทบทมิ้อเกลือ

3.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....



3.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

3.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

3.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

3.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

3.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

3.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากการสังเกต (ระบุ)

.....

.....

.....

นางชลธิรา รับงาม

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์

คณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



แบบสัมภาษณ์

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

คำอธิบาย : กรุณาตอบคำถามในแบบสัมภาษณ์ตรงตามความเป็นจริงทุกข้อ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาของผู้วิจัย โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ การใช้แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ต่อการศึกษาเพื่อวิจัยเท่านั้น ข้อคำถามมีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

ตอนที่ 3 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดา

หลังคลอด

ตอนที่ 4 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

การตอบแบบสัมภาษณ์ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในทางวิชาการเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ตอบตรงตามความเป็นจริง ตรงตามความคิดเห็นของผู้ตอบมากที่สุด และตอบคำถามให้ครบทุกข้อเพราะถ้าหากว่าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบสัมภาษณ์ขาดความสมบูรณ์ ซึ่งอาจจะทำให้ผลการวิเคราะห์คลาดเคลื่อนได้ ผลที่ได้จากการตอบแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ผู้วิจัยจะใช้เป็นข้อมูลในการนำเสนอผลทางการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์ และที่สำคัญขอขอบคุณมารดาหลังคลอดทุกคนที่ให้ข้อมูลความรู้ เพื่อเป็นวิทยาทานเรื่อง การประยุกต์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดภาคอีสาน เพื่อการพึ่งพาตนเอง และเพื่อใช้เป็นองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุขในโอกาสต่อไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อ-สกุล (ผู้ตอบแบบสำรวจ) นาย/นาง/น.ส..... เพศ.....ชาย.....หญิงอายุ..... ปี
อยู่บ้านเลขที่..... หมู่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
สำรวจ (วัน/เดือน/ปี) เวลา น.

1.1 อาชีพ

☐ ทำนา	☐ รับราชการ ระบุ
☐ ค้าขาย	☐ รับจ้าง ระบุ
☐ ว่างาน	☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ระบุ.....
☐ อื่นๆ ระบุ.....	

1.2 ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา	☐ อนุปริญญา (ปวช. ปวส.)
☐ มัธยมศึกษา (ตอนต้น)	☐ ปริญญาตรี
☐ มัธยมศึกษา (ตอนปลาย)	☐ สูงกว่าปริญญาตรี
☐ อื่นๆ ระบุ.....	

1.3 ลักษณะครอบครัว

- ☐ ครอบครัวเดี่ยว (ไม่มีญาติผู้ใหญ่อยู่ด้วย) ☐ ครอบครัวขยาย (มีญาติผู้ใหญ่อยู่ด้วย)



1.4 จำนวนการตั้งครุฑ และการคลอด

- จำนวนครั้งของการตั้งครุฑ.....ครั้ง - จำนวนครั้งของการคลอด ครั้ง
 - จำนวนบุตร คน - อายุบุตรคนสุดท้าย ปี..... เดือน
 ลักษณะการคลอดครั้งนี้

1.5 รายได้ของครอบครัว โดยเฉลี่ยต่อเดือน

- [] น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน [] 2,001-4,000 บาท/เดือน
 [] 4,001-6,000 บาท/เดือน [] 6,001-8,000 บาท/เดือน
 [] 8,001-10,000 บาท/เดือน [] 10,001 บาท/เดือนขึ้นไป

1.6 ท่านได้รับคำแนะนำข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [] แพทย์/พยาบาล [] เจ้าหน้าที่อนามัย/สาธารณสุข
 [] หมอตำแย [] หมอสมุนไพร
 [] ผู้นำชุมชน [] หญิงหลังคลอด (ผู้มีประสบการณ์การคลอด)
 [] อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)
 [] แม่บ้านพ่อบ้าน (พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย) [] ผู้สูงอายุ (ประจำหมู่บ้าน)

1.7 ท่านให้ความเชื่อถือ และปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดของใครมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [] แพทย์/พยาบาล [] เจ้าหน้าที่อนามัย/สาธารณสุข
 [] หมอตำแย [] หมอสมุนไพร
 [] ผู้นำชุมชน [] หญิงหลังคลอด (ผู้มีประสบการณ์การคลอด)
 [] อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)
 [] แม่บ้านพ่อบ้าน (พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย) [] ผู้สูงอายุ (ประจำหมู่บ้าน)

1.8 ท่านเคยใช้การรักษา หรือปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

- [] เคย ระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด).....
 [] ไม่เคย

1.9 ท่านคิดว่าในการคลอดครั้งนี้ตามที่ท่านมีความเชื่อนั้น ท่านจะใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดหรือไม่ เพราะอะไร

- [] ใช้ เหตุผล

- [] ไม่ใช้ เหตุผล



ตอนที่ 2 ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

2.1 การอยู่ไฟ

2.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

2.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

2.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

2.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

2.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

2.2 การทักหม้อเกลือ

2.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

2.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

2.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

2.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

2.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

2.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

2.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

2.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....



2.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

2.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

ตอนที่ 3 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

3.1 การอยู่ไฟ

3.1.1 ด้านความเชื่อ.....

.....

3.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

3.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

3.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

3.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

3.2 การทบทมิ้อเกลือ

3.2.1 ด้านความเชื่อ.....

.....

3.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

3.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

3.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

3.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....



3.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

3.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

ตอนที่ 4 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

4.1 การอยู่ไฟ

4.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

4.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

4.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

4.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

4.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

4.2 การทักหม้อเกลือ

4.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

4.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

4.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....



4.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

4.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

4.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

4.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

4.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

4.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

4.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

4.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากการสัมภาษณ์ (ระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

นางชลธิรา รับงาม

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์

คณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



แบบสนทนากลุ่ม

การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

คำอธิบาย : การสนทนากลุ่ม เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม กลุ่มผู้รู้หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) และกลุ่มทั่วไป (General Informants) เป็นการสนทนากลุ่มย่อย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และข้อมูลเกี่ยวกับการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม การดูแลสุขภาพโดยผ่านแนวคิดวิถีชีวิตชุมชนเกี่ยวกับ ความเชื่อ ความรู้ความเข้าใจ การจัดการและบริการในครอบครัว ประเพณีและวัฒนธรรม และการบริการจากหน่วยงานของรัฐ ในเรื่องการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ และการนวดตัวด้วยสมุนไพร

การสนทนากลุ่ม จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาในทางวิชาการเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอความกรุณาให้บันทึกตรงตามความเป็นจริง ตรงตามสิ่งที่ผู้บันทึกเห็นจากการสนทนากลุ่มมากที่สุด และบันทึกให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าหากบันทึกไม่ครบทุกข้อ จะทำให้ข้อมูลการสนทนากลุ่มขาดความสมบูรณ์ ซึ่งอาจจะทำให้ผลการวิเคราะห์คลาดเคลื่อนได้ ผลที่ได้จากการสนทนากลุ่มฉบับนี้ ผู้วิจัยจะใช้เป็นข้อมูลในการนำเสนอผลทางการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการบันทึกจากการสนทนากลุ่ม และที่สำคัญขอขอบคุณมารดาหลังคลอดทุกคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการให้สังเกต เพื่อเพิ่มข้อมูลความรู้จากการสนทนากลุ่ม และเป็นวิทยาทานเรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม และเพื่อใช้เป็นองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์ และสาธารณสุขในโอกาสต่อไป

ตอนที่ 1 ความเป็นมาของการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

1.1 การอยู่ไฟ

1.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

1.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

1.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

1.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

1.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....



1.2 การทั้บหม้อเกลือ

1.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

1.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

1.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

1.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

1.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....

1.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

1.3.1 ด้านความเชื่อ.....

1.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

1.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

1.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

1.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ
ผลดี.....

ผลเสีย.....



ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันและปัญหาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

2.1 การอยู่ไฟ

2.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

2.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

2.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

2.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

2.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

2.2 การทักหม้อเกลือ

2.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

2.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

2.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

2.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

2.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

2.3 การนวดตัวด้วยสมุนไพร

2.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

2.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

2.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

2.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....



2.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

ตอนที่ 3 การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดแบบองค์รวม

3.1 การอยู่ไฟ

3.1.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

3.1.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

3.1.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

3.1.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

3.1.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....

3.2 การทบทวนเกลือ

3.2.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

.....

3.2.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

.....

3.2.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

.....

3.2.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

.....

3.2.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

.....

ผลเสีย.....

.....



3.3 การนัดตัวด้วยสมุนไพรร

3.3.1 ด้านความเชื่อและพิธีกรรม.....

3.3.2 ด้านความรู้ความเข้าใจ.....

3.3.3 ด้านการจัดการและบริการในครอบครัว.....

3.3.4 ด้านประเพณีและวัฒนธรรมในสังคม.....

3.3.5 ด้านการบริการจากหน่วยงานของรัฐ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่ได้จากการสนทนากลุ่ม (ระบุ)

- การยอมรับ ข้อคิดเห็นของเพื่อนบ้าน สังคมและชุมชน
- ข้อคิดเห็นร่วมกัน การประยุกต์ใช้ แนวปฏิบัติ และความร่วมมือที่เกิดขึ้นในอนาคต

นางชลธิรา รับงาม

นิสิตระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์

คณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม



ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์จัดเก็บข้อมูล



ที่ ศธ ๐๕๓๐.๔๑/ว.๐๐๐๐๐๐๐๐



คณะวัฒนธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๕๐๐๐

๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ให้สิทธิเก็บข้อมูลภาคสนาม

เรียน

ด้วยนางชลธิรา รับงาม รหัสสนิต ๕๕๐๑๕๕๖๐๐๖๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชา วัฒนธรรมศาสตร์ คณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสานในการดูแลสุขภาพ มารดาหลังคลอดแบบองค์รวม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โมสิต พงษ์สร้อย เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และมี อาจารย์ ดร.ทักษิณาร์ ไกรราช เป็นกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ในการนี้ คณะวัฒนธรรมศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าเขตพื้นที่ของท่านมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์นิตเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านอนุญาตให้นักวิจัยดังกล่าวเข้าพื้นที่เก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ เพื่อนำไปประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวให้สมบูรณ์และถูกต้องต่อไป ทางคณะวัฒนธรรมศาสตร์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงคุณ จันทอง)

คณบดีคณะวัฒนธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะวัฒนธรรมศาสตร์

โทรศัพท์ ๐-๔๓๗๔-๒๘๒๗

โทรสาร ๐-๔๓๗๔-๒๘๒๗



ประวัติย่อของผู้วิจัย



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นางชลธิรา รับงาม
วันเกิด	วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2508
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 73 / 15 ถนนเกษตรสมบูรณ์ ตำบลกาฬสินธุ์ อำเภอเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 46000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลยางตลาด ตำบลยางตลาด อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ 46130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2530	พยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์
พ.ศ. 2549	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
พ.ศ. 2557	ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

