

ภูมิปัญญาการผดุงครรภ์ไทย

Thai midwifery wisdom

ณัฐรดา บุรุษเลียม*
Natrada Burusliam*

การผดุงครรภ์ไทย ในอดีตมีบทบาทในการดูแลสุขภาพมารดาและทารก ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จนถึง หลังคลอด รวมทั้งการดูแลด้านจิตใจ สร้างความอบอุ่นใจให้แก่มารดา เป็นการดูแลเหมือนเครือญาติ มีความเป็นกันเอง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต โดยเป็นความรู้ที่สืบทอดต่อกันมาในแต่ละท้องถิ่น เป็นศาสตร์และศิลป์ที่เชื่อมโยงประเพณีและวัฒนธรรม ผู้ที่ทำหน้าที่ผดุงครรภ์ไทย เรียกว่า “หมอดำแย” (คำว่า ดำแย มาจาก มหาเถรดำแย ผู้เขียนตำราว่าด้วยวิชาทำคลอด) ซึ่งแต่ละภาคจะเรียก หมอดำแย ต่างกัน เช่น ภาคเหนือ เรียกว่า “แม่ช่าง” ชาวไทใหญ่ เรียกว่า “แม่เก็บ” ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียกว่า “หมอดอบหมอบ” ภาคใต้ เรียกว่า “หมอมแม่ทาน” ชาวไทยมุสลิม เรียกว่า “โต๊ะบีแด” เนื่องจากแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีสภาพภูมิประเทศแตกต่างกันไป จึงทำให้ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพมารดาและทารกแตกต่างกันไปในบางรายละเอียด แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน^{1,2}

การคลอดบุตรในสมัยนั้น ทำได้แต่การคลอดธรรมชาติ ถ้ามีการคลอดผิดปกติ แม่จะอยู่ในภาวะอันตรายมาก ในขณะที่คลอดจะมีการขมหน้าท้องโดยใช้กำลังกดที่หน้าท้องให้เด็กออกเร็วขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความหวาดกลัวต่อการคลอดลูกสูงมาก เพราะการแพทย์ในสมัยนั้นยังไม่ทันสมัย ทำให้อัตราการตายทั้งแม่และลูกค่อนข้างสูง เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเข้ามาดูแลการคลอดและดูแลมารดาในระยะต่าง ๆ ทำให้บทบาทของหมอดำแยลดลง การคลอดโดยแพทย์แผนปัจจุบันและการพยาบาลได้เริ่มขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ. 2439 โดยสมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ ทรงตระหนักถึงความทุกข์ทรมานและการเสียชีวิตในการคลอดของสตรี พระองค์ท่านได้ก่อตั้ง “โรงเรียนแพทย์ผดุงครรภ์และหญิงพยาบาล” ขึ้นมา เพื่อให้สตรีเป็นแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ ที่มีความรู้ในการทำคลอดสตรีเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก จนกระทั่งต่อมาในยุคที่มีการพัฒนาสูงสุด คือยุคของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร พระองค์ท่านได้พัฒนาการแพทย์ให้เจริญรุ่งเรือง โดยมีสถาน

ผดุงครรภ์แห่งแรกของไทยคือ โรงพยาบาลศิริราช³

การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นภาวะปกติมิใช่การป่วย จัดเป็นภาวะวิกฤตตามพัฒนาการของชีวิต (developmental crisis หรือ maturational crisis) การดูแลหญิงตั้งครรภ์และคลอดในสมัยก่อนที่นำกลับมาใช้ในการคลอดปัจจุบัน คือ คลอดวิธีธรรมชาติ (natural birth) ซึ่งไม่จำกัดท่าและการเคลื่อนไหวของผู้คลอดในขณะเจ็บครรภ์คลอด ไม่ควรมีการทำหัตถการหรือดำเนินการแทรกแซงหญิงตั้งครรภ์ เช่น การเจาะถุงน้ำ การตัดฝีเย็บ การชักนำการคลอด นอกจากมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ เป็นต้น ผู้คลอดที่เลือกคลอดด้วยวิธีธรรมชาติ จะต้องได้รับการประเมินภาวะสุขภาพขณะตั้งครรภ์ก่อน ซึ่งจะต้องไม่มีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพของมารดาและทารก หากมีภาวะความเสี่ยง ได้แก่ รกเกาะต่ำวางที่ปากมดลูกและมีเลือดออกมากหากทิ้งไว้นานอาจเป็นอันตรายทั้งมารดาและทารกในท้องได้ การมีบุตรช้าลง อายุมากขึ้น คลอดธรรมชาติยากขึ้น ทารกตัวใหญ่มาก ทารกนอนอยู่ในท่าหรือแนวที่ผิดปกติ ในบางรายที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ การผ่าตัดคลอดจัดเป็นการผ่าตัดที่ค่อนข้างปลอดภัยสูง³ ในปัจจุบันอัตราการผ่าตัดคลอดบุตรเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากมีเครื่องมือที่ทันสมัยและมีความปลอดภัย ทำให้การผ่าคลอดเป็นทางเลือกที่นิยมมากสมัยนี้และที่สำคัญไม่ต้องเจ็บคลอดเอง นอกจากนั้น คือการผ่าคลอดโดยดูตามฤกษ์ยาม

การแพทย์แผนไทยมีตำราที่กล่าวถึงการตั้งครรภ์และการคลอดหลายคัมภีร์ ดังนี้^{1,2}

1. คัมภีร์ปฐมจินดา กล่าวถึง การกำเนิดโลก การกำเนิดมนุษย์และสัตว์ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา การปฏิสนธิ การตั้งครรภ์ อากาโรนผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์และการรักษา การแท้ง การคลอด ท่าคลอดลักษณะต่าง ๆ แต่ไม่ได้กล่าวถึงวิธีการทำคลอด

ลักษณะของหญิงมีครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์ได้ 15 วัน หรือ 1 เดือน จะแสดงลักษณะ ดังนี้ มีเอ็นเขียวผ่านหน้าอก หัวนม

* แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลชลบุรี

* Thai Traditional Medicine, Professional Level, Chonburi Hospital

คล้าย ดำขึ้น และมีเม็ดรอบหัวนม ในแต่ละเดือน อาการต่าง ๆ ของหญิงมีครรภ์ เรียกว่า ครรภ์รักษา

สาเหตุของการแท้งบุตร (สาเหตุของครรภ์ตก 4 ประการ) เรียกว่า ครรภ์วิปลาส

คือ 1. เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป ส่งผลให้ธาตุไฟกำเริบ

2. กินอาหารที่ไม่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น อาหารรสเผ็ดร้อน อาหารที่ทำให้ท้องเสีย ยาที่ห้ามรับประทานในหญิงตั้งครรภ์ หรือ รับประทานยาขับโดยตั้งใจ ส่งผลให้ธาตุน้ำกำเริบ

3. มีอารมณ์ร้อน มีความโกรธ ทำร้ายตนเอง หรือถูกทำร้ายร่างกาย ส่งผลให้ธาตุลมกำเริบ

4. ทารกในครรภ์ถูกญาติปีศาจทำร้าย หรือ ถูกคุณไสย ในระยะ 10 เดือน (ทางจันทรคติ) ที่สตรีตั้งครรภ์ เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เรียกว่า ครรภ์ประิณผล จะมียารักษาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์จนถึงระยะคลอด

การคลอดบุตร เรียกว่า ครรภ์ประสูติ จะเกิดลมเบ่ง เรียกว่า ลมกัมมัชวาท (ลมที่เกิดในหญิงกำลังจะคลอดบุตร มดลูกจะหดตัว ตำแหน่งของทารกจะอยู่ต่ำมาก พร้อมทั้งจะคลอดออกมา) พัดเส้นและเอ็นที่รัดตรึงตัวทารก ให้กลับเอาศีรษะลงเบื้องต่ำ เมื่อได้ฤกษ์งาม ยามดีที่จะคลอดออกจากครรภ์มารดา เมื่อทารกคลอดพ้นครรภ์มารดา จะเรียกว่า เวลาตกฟาก (พื้นเรือนสมัยก่อนเป็นฟาก คือลำไม้ไผ่ที่ไขปูพื้นเรือน)

2. คัมภีร์มหาโชตรัต กล่าวถึง โลหิตระดูสตรี ทั้งสตรีทั่วไปและสตรีหลังคลอด

การมีประจำเดือน (โลหิตระดู) หากอาการใด (ลมกำเริบ) ที่เคยเป็นแล้ว มีอาการนั้นทุกเดือน เรียกว่า ปกติโลหิต หรือ โลหิตปกติโทษ แต่หากมีอาการแปลกไปจากทุกเดือนที่เคยเป็น เรียกว่า โลหิตทุจริตโทษ ซึ่งการเกิดโลหิตทุจริตโทษ 5 ประการ เกิดจากโลหิตคลอดบุตรได้ ทำให้มีอาการ โลหิตคั่ง เป็นลิ่ม เป็นก้อน ลมในท้องตันขึ้นจนแน่นหน้าอก ทำให้คลื่น ขบฟัน ตาเหลือก ตาซ้อน ทำให้ชอบตา ริมนิปาก เล็บมือ เล็บเท้าเขียว

3. คัมภีร์ฉันทศาสตร์ กล่าวถึง การดูน้ำนมดีและน้ำนมชั่ว

4. จารึกตำรายาวัตรพระเชตุพนวิมลมังคลาราม กล่าวถึง โลหิตระดูสตรี แม้อธิบายครรภ์รักษา ยาสำหรับหญิงหลังคลอดและการดูแลทารก

ในระหว่างช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากมาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ผลจากฮอร์โมนทำให้เอ็นและข้อต่อยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น รวมถึงกล้ามเนื้ออ่อนแรง เนื่องจากไม่ได้ใช้งาน น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ร่วมกับกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ถูกยืดยาวออก อาจทำให้เกิดกระดูกสันหลังส่วนเอวแอ่นมากกว่าปกติ มีผลต่อจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์

มีอาการปวดหลัง ซึ่งการบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน จะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจที่ดี รวมถึงช่วยเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด และสิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือข้อห้ามและข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งมีดังต่อไปนี้⁴

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. มีประวัติการแท้งที่เกิดขึ้นเอง
2. คลอดก่อนกำหนด
3. ความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์
4. ภาวะทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์
5. รกลอกตัวก่อนกำหนด
6. ปากมดลูกหลวม
7. มีอาการตกเลือดในช่วงไตรมาสที่ 2 (ระยะตั้งครรภ์ตั้งแต่ 13-16 สัปดาห์) หรือไตรมาสที่ 3 (ระยะตั้งครรภ์ตั้งแต่ 27-40 สัปดาห์)

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. โรคความดันโลหิตสูง
2. โรคไตรอยด์
3. โรคหัวใจ
4. โรคหลอดเลือด
5. โรคปอด

หากไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย สามารถเริ่มออกกำลังกายได้หลังอายุครรภ์ครบ 12 สัปดาห์ หรือแพทย์อนุญาตในช่วงก่อนหรือหลังจากนี้

การบริหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 2^{4,5}

ท่าที่ 1 ทำค้างกายอายุยืน เป็นการยืดกล้ามเนื้อช่วงขาด้านใน ได้แก่ Adductor group และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาทางด้านหน้า ได้แก่ Quadriceps femoris และกล้ามเนื้อที่ช่วยในการเหยียดสะโพก ได้แก่ Gluteus maximus



การบริหาร

1. กางขาให้ช่วงเท้าทั้ง 2 ข้าง กว้างกว่าช่วงไหล่และสะโพก หัวเข่าและนิ้วเท้าออกไปด้านนอก 45 องศา ยืดหลังให้ตรง
2. ค่อย ๆ ย่อเข่าลงพร้อมหายใจเข้า แล้วยืดตัวขึ้น กลับไปยืนท่าเดิมพร้อมหายใจออก

ท่าที่ 2 ท่าแก้เกย เป็นการช่วยยืดกล้ามเนื้อช่วงบ่า ไหล่ ได้แก่ Posterior deltoid ช่วงลำตัวได้แก่ Latissimus dorsi, External and internal abdominal oblique กล้ามเนื้อช่วง แขนได้แก่ Biceps brachii, Flexor group of forearm



ท่าบริหาร

1. ประสานฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ไว้ที่หน้าอก หายใจเข้า พร้อมเหยียดแขนคดให้ฝ่ามือยึดไปด้านซ้ายให้มากที่สุด แขนตรง กลับลมหายใจไว้สักครู่
2. ผ่อนลมหายใจออกพร้อมก้มอแขนทั้ง 2 ข้างกลับมาไว้กลางอก ทำสลับข้าง ยึดไปด้านขวา และด้านหน้า

ท่าที่ 3 ท่ายิงธนู



ท่าบริหาร

1. นั่งท่าเตรียม โดยเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำมือทั้งสองข้างไว้ที่ระดับอก
2. สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับยื่นก้านซ้ายเหยียดออกไปทางเท้าซ้าย หันหน้าไปตามก้านในลักษณะเล็งเป้าหมาย ดึงก้านและศอกข้างขวาไปทางด้านหลังให้เต็มทีจนรู้สึกตึงสะบักและหลัง กลับลมหายใจไว้สักครู่
3. ผ่อนลมหายใจออก เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นข้างขวา

ท่าที่ 4 ท่าซู้หัตถ์วาดหลัง เป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้องและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน



ท่าบริหาร

1. นั่งขัดสมาธิ ประสานมือระดับล้นปี หายใจเข้าพร้อมค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนบชิดใบหู กลับลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับคดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น
2. ผ่อนลมหายใจออก พร้อมค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกัน แล้วกำมือวางไว้ที่บั้นเอว กดบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง ขณะกดสุดลมหายใจเข้า กลับลมหายใจไว้สักครู่ พร้อมกับกดเน้นผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับคลายการกด
3. เลื่อนตำแหน่งที่กดไปทางกลางหลังทีละน้อย จนก้านชิดกัน

ท่าที่ 5 ทำนั่งนวดเข่า เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว



ทำบริหาร

1. นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างวางไว้หน้าขา หน้าตรง หลังตรง สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขา ต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า

2. ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุด กลืนลมหายใจไว้สักครู่ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมา จนถึงต้นขา แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

การบริหารร่างกายแบบไทยด้วยฤๅษีดัดตนเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการเคลื่อนไหวที่ช้า นุ่มนวล สามารถทำด้วยตนเอง ไม่ได้ดัดหรือฝืนท่าทางอย่างมากมาย ไม่มีการกระทบกระแทกและไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีความปลอดภัยเป็นการออกกำลังกายที่ควบคุมลมหายใจ ทำให้เกิดสมาธิไปพร้อม ๆ กับการเคลื่อนไหว จึงได้ประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การฟื้นฟูสุขภาพสตรีหลังคลอด¹⁻³

การดูแลสตรีหลังคลอด เรียกช่วงเวลาในการอยู่ไฟว่า "เขตเรือนไฟ" นิยมอยู่ไฟ 7 วันหลังคลอดท้องแรก แต่หลังคลอดท้องที่ 2, 3 และ 4 อาจอยู่ไฟนานขึ้น 9 - 21 วัน หรือมากถึง 30 วัน ทั้งนี้ระยะเวลาของการอยู่ไฟ จำนวนวัน นิยมเป็นเลขคู่ เพราะถือคติที่ว่าอยู่ไฟ "วันคู่ลูกดี วันคู่ลูกห่าง" แต่จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม การอยู่ไฟจะทำให้ผิวพรรณมีน้ำมีนวล ถ้าเป็นท้องสาวมักให้อยู่ไฟนานวัน ซึ่งหลังคลอด 2 - 3 วัน จะมีน้ำเหลืองออกจากแผลรก เรียกว่า "น้ำควาปลา" เพราะมีกลิ่นควาจัด น้ำควาปลาจะออกมากประมาณ 10 วัน หลังจากนั้นก็ลดน้อยลงเรื่อย ๆ จนเมื่อแผลรกหายก็หยุดไป บางคนอาจมีน้ำควาปลาอยู่นานถึง 1 เดือน ดังนั้นหลังคลอด ทางกรมแพทย์แผนไทยจะมีการใช้ยาขับน้ำควาปลาและยาระบายเพื่อขับล้างเอาของเสียและสิ่งเน่าเสียอันเกิดจากการคลอดบุตรออกไปจากร่างกายของมารดาหลังคลอด นอกจากนั้นในช่วงดังกล่าวจะต้องดูแลสุขอนามัยช่องคลอดให้สะอาด ไม่ให้น้ำควาปลาหมักหมมจนทำให้เกิดการติดเชื้อ เรียกว่า "สันนิบาตหน้าเพลิง" มีอาการเป็นไข้ หนาวสั่น ในระยะ 1-2 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งมักเกิดขึ้นในวันที่ 2 ถึงวันที่ 4 หลังคลอด คืออาจมีไข้สูงทันทีทันใด ชีพจรเร็ว และหนาวสั่น มดลูกมีอาการบวมอักเสบ รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อย รู้สึกเจ็บเมื่อกดมดลูก บริเวณหน้าท้อง มดลูกเข้าอู้ง่าย น้ำควาปลาไหลไม่สะดวก อาจมีสีแสดเข้มและมีกลิ่นเหม็น ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้คือการติดเชื้อในกระแสโลหิต (Septicemia) ร่วมด้วย การติดเชื้อในช่องท้อง (Peritonitis) และอื่น ๆ ขึ้นกับชนิด ปริมาณของเชื้อและพิษจากเชื้อ อาจมีอาการอื่น ๆ เกิดขึ้นได้ คือ ปวดศีรษะมาก

นอนไม่หลับ ลึนหนาว สติฟั่นเฟือนหรือเพ้อเพราะพิษไข้ และพิษของโรค

การดูแลฟื้นฟูสุขภาพและรักษาพยาบาลให้มารดาหลังคลอดระหว่างอยู่ไฟ คือ การใช้ความร้อนในการรักษาสุขภาพของหญิงหลังคลอด โดยการนอนผิงไฟตลอดเวลาบนกระดานไม้แผ่นเดียว อาบน้ำร้อน และดื่มเฉพาะน้ำร้อนนั้น ช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น และทำให้การไหลเวียนของเลือดดี ช่วยให้มีมดลูกหดตัวดีขึ้น มีผลทำให้มดลูกเข้าอู้ง่าย น้ำควาปลาแห้งเร็ว ปากมดลูกจะปิดเร็วขึ้น จึงช่วยป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกหลังคลอดและช่วยป้องกันอันตรายจากภาวะตกเลือดหลังคลอดที่เกิดจากการที่มดลูกไม่หดตัวเท่าที่ควรได้ ซึ่งการคลอดโดยหมอด่าแยจะไม่มีการเย็บแผลทำให้เกิดบาดแผลบริเวณฝีเย็บ การนอนบนกระดานแผ่นเดียวจะช่วยให้หญิงหลังคลอดได้นอนแบบท่าสองข้างให้อยู่ชิดกันหนึ่ง ๆ ซึ่งจะช่วยให้แผลสมาน มีโอกาสติดกันอย่างแนบสนิท ไม่เคลื่อนแยกจากกัน ทำให้แผลหายเร็วและติดสนิทยิ่งขึ้น และงดอาหารแสลงบางประเภท และกินข้าวกับเกลือ การกินเกลือมากในขณะอยู่ไฟจะช่วยทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องสูญเสียไปทางเหงื่อที่ไหลออกมาระหว่างการอยู่ไฟ ซึ่งในแต่ละภูมิภาค มีภูมิปัญญาในการดูแลฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอดที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แตกต่างกันไปบ้างที่รายละเอียด

สำหรับในปัจจุบันมีการดูแลฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอดให้การบริหารมารดาที่คลอดธรรมชาติ ภายหลังจากคลอด 7 - 10 วัน และ มารดาที่ผ่าคลอดหรือมารดาที่ทำหมัน ภายหลังจากคลอดหรือทำหมัน 30 - 45 วัน หรือจนกว่าแผลผ่าตัดจะหายดี การอยู่ไฟจะได้ผลดี ต้องทำไม่เกิน 3 เดือน หลังจากคลอดบุตร นิยมทำ 5-7 วันต่อเนื่อง โดยมีวิธีการดูแลฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอด ดังนี้



ภาพการทำฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอด โรงพยาบาลชลบุรี

1. การทับหม้อเกลือ คือการนำเกลือสมุทรหรือเกลือตัวผู้ใส่ในหม้อดิน ตั้งไฟให้เกลือแตก จึงนำไปห่อด้วยใบพลับพลึง โดยนำเครื่องยาสมุนไพรใส่ลงบนใบพลับพลึงก่อน จากนั้นจึงห่อด้วยผ้าดิบสีขาว แล้วจึงนำไปทับหรือนาบบริเวณหน้าท้อง หัวเข่า สะโพก ต้นขาด้านนอก คอใน จนถึงปลายเท้า รวมถึงบริเวณแนวไหล่และต้นคอด้วย

ประโยชน์ของการทับหม้อเกลือ ทำให้มดลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา กระตุ้นการไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ หน้าท้องยุบ ลดอาการปวดกล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อได้

2. การนวดบำบัด เป็นการนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด โดยการนวดแนวขาด้านในและขาด้านนอก เริ่มตั้งแต่ปลายเท้าถึงบริเวณขาหนีบและต้นขา ตามด้วยนวดแนวขาด้านหลัง ใช้ท่านอนคว่ำ นวดตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงสะโพก จากนั้นนวดหลังตามแนวกล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง นวดตั้งแต่เอวถึงบริเวณสะบัก ต่อมานวดแนวแขนด้านใน กดตามแนวกล้ามเนื้อ เริ่มตั้งแต่จุดกึ่งกลางรักแร้ ถึงสรีรข้อข้อมือ จากนั้นจึงนวดบริเวณกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ท่านอนหงาย ใช้ฝ่าเท้ากดลงน้ำหนักบริเวณ levator ani muscle, piriformis และ istio coccygeus และนวดบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้องให้กล้ามเนื้อหน้าท้องคลายตัวจากนั้นจะใช้สันมือค่อย ๆ ผลักดันมดลูกให้เข้าอู่ บริเวณใต้สะดือ

ประโยชน์ของการนวดบำบัด เพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและทำให้มดลูกเข้าอู่

3. การประคบสมุนไพร คือการนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยและมีน้ำมันหอมระเหยมาทำลูกประคบ โดยนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในผ้าดิบ ห่อแล้วนำไปนึ่งให้ร้อน จึงนำมาประคบบริเวณหลัง ช่วงเอว ไตก้น ต้นขา น่องและหน้าท้องเพื่อช่วยให้มดลูกหดตัว

ประโยชน์ของการประคบ กระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ลดอาการบวม ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาการตึงตัวของข้อต่อ

4. นวดกระตุ้นน้ำนม เป็นการนวดเพื่อบีบไล่เอาไขมันที่สะสมตามท่อน้ำนมออก ซึ่งไขมันเหล่านี้จะส่งผลให้ท่อน้ำนมค่อย ๆ แคบลง การนวดจะช่วยเปิดทางให้ไขมันไหลได้สะดวกขึ้น และยังช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

ประโยชน์ของการนวดกระตุ้นน้ำนม ลดอาการคัดตึงเต้านม ทำให้น้ำนมไหลได้สะดวกขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนเลือด

5. อบไอน้ำสมุนไพร เป็นการนำสมุนไพรสดหรือแห้งที่มีน้ำมันหอมระเหยมาต้มเพื่อให้เกิดไอน้ำขึ้นภายในตู้อบหรือกระโจม วิธีการอบไอน้ำสมุนไพร เข้าอบไอน้ำไม่ควรเกิน 10-15 นาที ต่อรอบ ออกมาพักข้างนอกตู้อบประมาณ 5 - 10 นาที เป็นเวลา 2 รอบ และเติมน้ำในระหว่างออกมานั่งพักเพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไป

ประโยชน์ของการอบไอน้ำสมุนไพร กระตุ้นระบบการ

ไหลเวียนเลือด บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ช่วยให้หลอดลมขยายหายใจสะดวกมากขึ้น และขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอด

นอกจากนี้การต้มน้ำสมุนไพรเพื่อนำมาอาบเป็นการอยู่ไฟชนิดหนึ่ง วิธีการคือนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มกับน้ำหญิงหลังคลอดสามารถทำเองที่บ้านได้โดยหาสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวหรือสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีกลิ่นหอมมาต้มอาบ ได้แก่ ใบส้มป่อย ใบเปล้า ใบหนาด ใบมะขาม ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย โพล ตะไคร้ เปราะหอม ผิวมะกรูด ขันทองพยาบาท เพื่อทำความสะอาดผิวพรรณ ลดอาการผื่นคัน ลดอาการหวัด คัดจมูกและทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

การดูแลฟื้นฟูสุขภาพของหญิงหลังคลอดได้มีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลการฟื้นฟูมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย ตามโปรแกรมประกอบด้วย การนวดไทย ประคบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ อบสมุนไพร และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอดในมารดาหลังคลอดปกติ ในโรงพยาบาลยางสีสุราช จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่าภายหลังจากที่ได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย หลังคลอดปกติ 7-10 วัน (ครั้งแรก) และทำต่อเนื่องกันทุกวันจนครบ 5 ครั้ง (5 วัน) ทั้งนี้ภายหลังจากเข้ารับการฟื้นฟูด้วยการแพทย์แผนไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองมีน้ำหนัก หนาตา รอบเอว และรอบสะโพกลดลงก่อนการฟื้นฟูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักลดลง 3.25 กิโลกรัม หนาตา รอบเอวลดลง 3.40 เซนติเมตร รอบสะโพกลดลง 2.50 เซนติเมตร และไม่พบภาวะแทรกซ้อนใด ๆ ในมารดาหลังคลอด การเปรียบเทียบลักษณะของน้ำคาวปลามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และลักษณะระดับมดลูกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)⁶ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยประสิทธิผลของการทับหม้อเกลือด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยในหญิงหลังคลอด โรงพยาบาลภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ ศึกษาวิจัยเชิงทดลองในหญิงหลังคลอด 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มได้รับการทับหม้อเกลือ สมุนไพร (กลุ่ม 1: gr1) กลุ่มได้รับการทับหม้อเกลือหลอก (กลุ่ม 2: gr2) และกลุ่มรับบริการแผนปัจจุบัน (กลุ่ม 3 : gr3) จำนวนกลุ่มละ 10 ราย คัดเข้ากลุ่มด้วยกระบวนการสุ่มตัวเลขทำการทดลอง 4 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated anova พบว่า เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ระดับมดลูกในกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (mean diff.(gr.1 vs gr.2) = -2.1; 95%CI: -2.65, -1.54, mean diff.(gr.1 vs gr.3) = -2.1; 95% CI: -.266, -1.54) รวมถึงขนาดรอบเอว (Mean time5 (gr1) = 77.8 cm., 84.6 cm.(gr.2), 80.7cm.(gr.3))

และระดับความเจ็บปวด (Mean time5 (gr1) = 4.1, 5.0 (gr.2) และ 6.0 (gr.3)) ตลอดจนน้ำคาวปลา ในกลุ่มทดลอง (gr1) เข้าสู่วาระปกติเร็วกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Median survival time = 18 วัน (gr.1), 26 วัน (gr.2) และ 25 วัน (gr.3)) การทับหม้อเกลือสมุนไพรในหญิงหลังคลอดมีประสิทธิผลในด้านการลดลงของระดับมดลูก ขนาดรอบเอว และระดับความเจ็บปวด รวมถึงช่วยให้น้ำคาวปลาเข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น⁷

ซึ่งในปัจจุบันการดูแลฟื้นฟูสุขภาพของหญิงหลังคลอดได้นำวิธีการที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพต่อการฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอด มาให้บริการในสถานพยาบาลของรัฐ ซึ่งกระบวนการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย เรียกว่า “การอยู่ไฟ” มีประโยชน์ ข้อห้ามและข้อควรระวัง ดังนี้^{1,2}

ประโยชน์การดูแลฟื้นฟูสุขภาพของหญิงหลังคลอด

1. ช่วยให้มดลูกหดตัวได้ดี มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว
2. ชับน้ำคาวปลา
3. ลดอาการคัดตึงเต้านม
4. บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
5. ช่วยแก้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ หน้าท้องยุบ

ข้อห้ามและข้อควรระวัง กรณีที่มีอาการ ดังต่อไปนี้

1. มีอาการตกเลือด
 2. มีไข้มากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส
 3. น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นรุนแรง
 4. มีภาวะซีมเศร้าภายหลังการคลอด
 5. กระจกเงากรานแตก ร้าว แยกจากการคลอด
 6. เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้
 7. เป็นโรคผิวหนังหรือโรคติดต่อ เช่น เอดส์ วัณโรค อีสุกอีใส ริมฝีปาก งูสวัด
 8. หลังรับประทานอาหารอิมใหม่ ๆ ภายในครึ่งชั่วโมง การดูแลฟื้นฟูสุขภาพของหญิงหลังคลอดยังสามารถนำอาหารที่สรรพคุณเป็นยา มาช่วยกระตุ้นน้ำนมให้หญิงหลังคลอดได้ด้วย โดยควรรับประทานอาหารสมุนไพรที่มีรสร้อนช่วยบำรุงธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บำรุงร่างกายและช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรง ตามตัวอย่างเมนูอาหาร ดังนี้
- อาหารที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม^{1-2,8-10}**



แกงเลียง



แกงหัวปลี

หัวปลี มีสรรพคุณกระตุ้นต่อมน้ำนมให้มีการสร้างน้ำนมให้

มากขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและลดการอักเสบของแผลหลังคลอด



ปลาผัดขิง



น้ำขิง

ขิง มีสรรพคุณขับเหงื่อ ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร



ฟักทองนึ่ง



แกงฟักทอง

ฟักทอง มีสรรพคุณกระตุ้นน้ำนม



ขนมกวยช่าย



ดอกกวยช่ายผัดตับ

กวยช่าย มีสรรพคุณบำรุงน้ำนม แก้อืดท้องเฟ้อ ขับลม



ผัดบวบ



แกงบวบปลาแห้งใส่เห็ด (อาหารทางภาคเหนือ)

บวบ มีสรรพคุณช่วยระบายท้องได้ดี มีส่วนช่วยในการขับน้ำนม

ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีรสร้อนเพื่อช่วยบำรุงธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและอาหารบำรุงน้ำนม ควรจะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัด และมีกากใยมาก เพื่อป้องกันอาการท้องผูก เนื่องจากในช่วงหลังคลอดระยะแรก ๆ ฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนยังออกฤทธิ์อยู่ ทำให้ท้องผูก ประกอบกับระยะนี้หญิงหลังคลอดยังกลัวเจ็บแผล ทำให้ไม่เอียงเบ่งอุจจาระ จึงมีโอกาสท้องผูกมากขึ้นและควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเย็น เช่น พัก

แดงโม่ น้ำแข็ง เพราะอาหารรสเย็นจะไปลดธาตุไฟในร่างกาย ทำให้ท้องผูกได้เช่นเดียวกัน ส่วนอาหารรสจัดหรือรสเผ็ด ในหญิงตั้งครรภ์ ทารกในครรภ์ไม่ได้รับรู้รสส่วนนี้ ไม่ได้ทำให้ทารกในครรภ์มีอาการแสบร้อน แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้หญิงตั้งครรภ์หรือหญิงหลังคลอด ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดหรือรสเผ็ดมากเกินไป จะส่งผลต่อระบบขับถ่ายได้ ทำให้ท้องเสียได้ง่าย ควรดื่มน้ำอุ่น 2-3 ลิตร/วัน และที่สำคัญพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายของหญิงหลังคลอดกลับมาอยู่ในภาวะสมดุล นอกจากนี้ อาหารรสจัดหรือมีกลิ่นฉุนรุนแรง เช่น เครื่องเทศต่าง ๆ อาจทำให้น้ำนมมีรสชาติหรือกลิ่นผิดไปจากเดิมได้ จึงทำให้ลูกไม่ยอมดื่มนมทั้งที่หิวอยู่

การดูแลฟื้นฟูสุขภาพของหญิงหลังคลอด หรือ การอยู่ไฟ เป็นกระบวนการดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย เพื่อบำบัดฟื้นฟูการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งหากหญิงหลังคลอดไม่สามารถอยู่ไฟได้ สามารถเลือกแนวทางในการดูแลตนเองหลังคลอดให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวันให้มากที่สุดได้ รวมถึงการใช้ยาสมุนไพรสำหรับหญิงหลังคลอด เป็นตำรับยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ เป็นยาสมุนไพร ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น น้ำนมไหลดี ช่วยขับโลหิตเสียออกจากร่างกาย มีประสิทธิภาพต่อการฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอด

ยาสมุนไพรสำหรับหญิงหลังคลอด

1. ยาประสะไพล¹¹ เป็นตำรับยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลา ซึ่งมีการศึกษาวิจัยประสิทธิผลทางคลินิกของยาประสะไพลแคปซูลต่อการฟื้นฟูสตรีหลังคลอด ในโรงพยาบาลบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ยาประสะไพลไม่มีผลต่อการลดระดับมดลูกของสตรีหลังคลอด คือ ไม่มีผลช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น แต่มีผลต่อสีของน้ำคาวปลาและมีประสิทธิภาพในการขับน้ำคาวปลาอย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับยาหลอก

2. ยาปลุกไฟธาตุ¹² เป็นตำรับยาแผนไทยในคัมภีร์มหาโชดรัต ซึ่งเป็นตำราการแพทย์แผนไทยสำหรับโรคของสตรี และได้รับการคัดเลือกบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติตั้งแต่ปี 2555 สรรพคุณ กระตุ้นน้ำนม กระจ่ายเลือดลมในหญิงหลังคลอด ซึ่งมีการศึกษาวิจัยประสิทธิผลและความปลอดภัยในการเพิ่มน้ำนมของยาปลุกไฟธาตุในหญิงหลังคลอดที่มีน้ำนมน้อย ที่โรงพยาบาลสูงเนิน และโรงพยาบาลสิคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา พบว่า มีประสิทธิผลในการเพิ่มน้ำนมไม่แตกต่างจากยาหลอก แต่สัดส่วนของผู้ที่มีปริมาณน้ำนมเพิ่มขึ้นมากกว่า 110 มิลลิลิตรในกลุ่มที่ได้รับยาปลุกไฟธาตุสูงกว่ากลุ่มที่ได้ยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญ และยาปลุกไฟธาตุมีความปลอดภัยในการใช้ยา โดยไม่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์

3. ยาประสะน้ำมัน¹³ สรรพคุณ บำรุงน้ำนม ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม และ กระตุ้นการไหลของน้ำนมได้ดีขึ้น ซึ่ง

มีการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลของยาหอมเพอริโดนกับยาประสะน้ำมัน ในการกระตุ้นการสร้างน้ำนมในมารดาหลังผ่าตัด โรงพยาบาลหนองบัวลำภู พบว่ายาประสะน้ำมันมีประสิทธิผลทำให้มีปริมาณน้ำนมมากกว่ายาหอมเพอริโดน ช่วยในการกระตุ้นการหลั่งน้ำนม เพิ่มปริมาณน้ำนมได้มากขึ้น และมีความปลอดภัยในการใช้ยา โดยไม่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์

การใช้ยาสมุนไพรสำหรับหญิงหลังคลอด มีวัตถุประสงค์เพื่อขับน้ำคาวปลา บำรุงร่างกาย กระตุ้นน้ำนม ยาที่ใช้แทนการอยู่ไฟและยารักษาตามอาการมีรสเผ็ดร้อนเพื่อให้ความร้อนเข้าไปปรับสมดุลร่างกาย ซึ่งจากการศึกษาวิจัยสามารถเป็นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนประสิทธิผลของยาสมุนไพร ทำให้เกิดความเข้าใจด้านความปลอดภัย ประสิทธิภาพ และคุณภาพของสมุนไพร ทั้งนี้ยาประสะไพลและยาปลุกไฟธาตุ มีข้อห้ามในหญิงที่มีอาการตกเลือดหลังคลอด และกรณีที่มีปัญหาหรือข้อสงสัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวยาควรปรึกษาแพทย์แผนไทยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน ทำให้การใช้ยามีประสิทธิผลดีและปลอดภัย

การแพทย์ในยุคปัจจุบันมีความก้าวหน้ามากขึ้น โดยก่อนคลอด แพทย์จะทำการฉีดยา “ออกซิโทซิน” หรือยาเร่งคลอด ซึ่งยาดังกล่าวจะช่วยให้มดลูกบีบและหดตัวลงหลังคลอด และมีการบีบปิดแผลคลอดลูกอย่างดี¹⁴ แต่เนื่องจากในขณะตั้งครรภ์และการคลอด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคือ มีอาการเกร็ง การขยายตัวและการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของหญิงหลังคลอดในด้านพลังงาน สุขภาพจิตและการทำหน้าที่ของร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนล้าหลังคลอดหรืออาจเกิดอาการคล้ายลมพิษ มีผื่นแดงคันเมื่ออากาศร้อนหรือเย็น มีอาการหนาวสะท้านเข้ากระดูก หากไม่ได้รับการผดุงครรภ์อย่างเหมาะสม อาจเกิดปัญหากับร่างกายในระยะยาวได้ การอยู่ไฟเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอด ซึ่งขึ้นอยู่กับสภาวะร่างกายของแต่ละบุคคล โดยในปัจจุบันกระบวนการบริหารหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยได้มีการพัฒนาและปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตในยุคปัจจุบันมากขึ้น โดยควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ เช่น แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ หรือแพทย์พื้นบ้านที่มีใบประกอบโรคศิลป์เพื่อความปลอดภัยในการรับบริการ ทั้งนี้ยังสามารถใช้ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งมีการศึกษาวิจัยด้านความปลอดภัย ประสิทธิภาพ และคุณภาพของสมุนไพร สามารถนำมาใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมให้ถูกวิธีและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อบุคลากรทางการแพทย์และประชาชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. พรทิพย์ เต็มวิเศษ, บรรณาธิการ. การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ แพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; 2548.
2. พรทิพย์ เทียนทองดี, กันทิมา สิทธิธัญกิจ. ตำราภูมิปัญญาการผดุงครรภ์ไทย. กลุ่มงานวิชาการเวชกรรมและผดุงครรภ์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: จุฬารัตน์; 2560.
3. เบญญาภา อธิมาพงษ์, ศศิธร พุ่มดวง, จัณทร ปักส์ เครือแก้ว, โสเพ็ญ ชูนวน, วิไลพร สมานกลีกรัตน์. การพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 1 [อินเทอร์เน็ต]. เล่ม 1. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://www.nur.psu.ac.th/nur/file_web/ตำราการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 เล่ม 1.pdf
4. มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด. แนวทางการออกกำลังกายสำหรับคุณแม่ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://ptmahidolac.th/ptcenter/knowledge-article/แนวทางการออกกำลังกายสำหรับคุณแม่>.
5. จูติพร ตระกูลศรี. ผลของการออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต] [อินเทอร์เน็ต]. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย, บัณฑิตวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://digital.car.chula.ac.th/cg/viewcontent.cgi?article=4675&context=chulaetd>
6. สรัญญา คุ่มไพฑูริย์, สุภาพร ปัญญาพงษ์, กาญจนา จันทนุญ. ประสิทธิภาพโปรแกรมฟื้นฟูด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยต่อน้ำหนัก ไขมันรอบเอว รอบสะโพก น้ำคาวปลาและระดับยอคมดลูกในมารดาหลังคลอด โรงพยาบาลยางสีสุราช. วารสารวิชาการสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567];30 (ฉบับเพิ่มเติม2):262-69. เข้าถึงได้จาก: <file:///C:/Users/User/Downloads/10634-Article%20Text-16327-1-10-20210830.pdf>
7. พนิดา มากนุญษ์, ปิยะนันต์ ฝาชัยภูมิ, จตุพัทธ์ เพชรจตุรภัทร. ประสิทธิภาพของการทับหม้อเกลือด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทยในหญิงหลังคลอด. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567];1(1):26-38. เข้าถึงได้จาก: <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/jhscph/article/view/197777>
8. iloveveganlongbeach. เมนูอาหาร จากฟักทองน่าอร่อย [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 4 เม.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://iloveveganlongbeach.com/archives/1070>
9. เมฆุ.net. ดอกกุยช่ายผัดตับ [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 4 เม.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://xn-q3cp7eza.net//ดอกกุยช่ายผัดตับ/>
10. ปิ่นโต Pinto. แกงบวบปลาแห้งใส่เห็ด (แกงเหินือ) | Facebook [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 4 เม.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.facebook.com/watch/?v=657064382127617>
11. ชายศักดิ์ ถนอมแก้ว, เลิศชัย จิตต์เสรี, สุวรรณ พายุส์จะลักษณะ, สุทิมา ศุภรีเขตร, จิราภรณ์ ม่วงพรวน, ปิณฑนา เลิศสถิตธนกร, และคณะ. การศึกษาประสิทธิผลทางคลินิกของยาประสะไพลแคปซูลต่อการฟื้นฟูสตรีหลังคลอด ในโรงพยาบาลบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567];14(2):34. เข้าถึงได้จาก: <http://110-170-189-210.static.asianet.co.th/articles/2649>
12. นิลเนตร วีระสมบัติ, ดิศดนัย อมัตรงค์, วิไล ประกอบกิจ, อธิยา ตันถาวร, โอสรี สวัสดิ์ศรี, ชไมพร มณีรัตนพันธ์, และคณะ. ประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการเพิ่มน้ำหนักของยาปลูกไฟธาตุในหญิงหลังคลอดที่มีน้ำหนักน้อย. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567];18(2):287-97. เข้าถึงได้จาก: <http://db.hitap.net/articles/3122>
13. ขวัญตา ทุนประเทือง. เปรียบเทียบประสิทธิผลของยาหอมเพอร์โดนกับยาประสะน้ำมัน ในการกระตุ้นการสร้างน้ำมันในมารดาหลังผ่าตัด. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุตรธานี [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 22 มี.ค. 2567];25(2):130-5. เข้าถึงได้จาก: <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/udhhosmj/article/view/159010>
14. มีด จอห์นสัน นิวทริชัน (ประเทศไทย). อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม? ไม่อยู่ไฟหลังคลอดได้หรือเปล่า? [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 20 มี.ค. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.enfababy.com/postpartum-confinement>