

## การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรปี ค.ศ. 1994–2021:

## การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ชมลรรค กองอรรถ วท.ค.\*

พนิดา อยู่ชัชวาล วท.ม.\*\*

ศิริวิทย์ อุทุม ภ.บ.\*\*\*

## บทคัดย่อ

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพร ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1994–2021 โดยใช้กรอบแนวคิดด้วยเครื่องมือของ PICO พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำนวน 11 เรื่อง จากนั้นคัดออกตามเกณฑ์คัดออกเหลือเพียงจำนวน 8 เรื่อง ประกอบด้วย ระดับ A (randomized controlled trails) จำนวน 3 เรื่อง ระดับ B (quasi – experimental research design) จำนวน 1 เรื่อง และ ระดับ C (descriptive study) จำนวน 4 เรื่อง ผลการสังเคราะห์พบว่า การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรส่วนใหญ่นิยมในกลุ่มสตรีที่อยู่ในกลุ่มชนบท ชนพื้นเมือง หรือผู้มีรายได้น้อย โดยเป้าหมายในการใช้สมุนไพรเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย ช่วยปรับสมดุลหลังคลอด และกระตุ้นการหลั่งน้ำนมในกลุ่มให้นมแม่ วิธีที่นิยม คือ การอบชาน้ำมันใช้ไม้พิน การอาบน้ำสมุนไพร และดื่มกิน ผลการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรพบว่า มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจ ประหยัดค่าใช้จ่าย โดยกลุ่มแพทย์ทางเลือกแนะนำให้มารดาหลังคลอดใช้สมุนไพร แต่มีข้อพึงระวัง คือ การใช้สมุนไพรยังไม่มีการศึกษาผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน จึงควรมีการศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงมีการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรต่อไป

**คำสำคัญ :** การผดุงครรภ์ การใช้สมุนไพร การดูแลหลังคลอด การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

\* อาจารย์ สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยรามคำแหง อีเมลล์ chomlak.k@outlook.co.th

\*\* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

\*\*\* เกษตรกรชำนาญการ วิทยาลัยเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขกาญจนาภิเษก คณะสาธารณสุขศาสตร์ และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

---

---

## Herbal Utilization in Postpartum Midwifery From 1994 to 2021: An Analysis of Systematic Reviews

Chomlak Kongart Ph.D.\*

Panida Yoochadchawal M.S.\*\*

Siravit Utum B. Pharm.\*\*\*

### ***Abstract***

The objective of this research synthesis was to collect the researches on midwifery in the postpartum period using herbs from year 1994 to 2021 using the conceptual framework with PICO tools. Eleven related researches were found and then sorted out according to the exclusion criteria, leaving only 8 researches, 3 in level A (randomized controlled trials), 1 in level B (quasi – experimental research), and 4 in level C (descriptive study). The analysis of systemic review found that midwifery in the postpartum period with the use of herbs were popular among women in rural, indigenous or low-income groups. The goal of using herbs was to balance the body, help in adjusting the uterus after childbirth and stimulate the secretion of milk in the breast-feeding group. The popular method was the wood-fired sauna, herbs bathing and drinking. The results of midwifery in the postpartum period with the use of herbs found that the postpartum mother were satisfied and save cost. The alternative medicine group recommended that postpartum mothers should use herbs. But it is important to note that the use of herbs has not been studied for definitive scientific effects. Therefore, the scientific effects as well as the health promotion in midwifery care in the postpartum period through the use of herbs should be further studied.

**Keywords:** Midwifery, Herbal Utilization, Postpartum care, Systematic Reviews

---

\* Lecturer, Department of Thai Traditional Medicine, Faculty of Science, Ramkhamhaeng University, e-mail: chomlak.k@outlook.co.th

\*\* Registered Nurse, Bang Bua Tong Hospital, Nonthaburi Province

\*\*\* Pharmacist, Kanchanabhisek Institute of Medical and Public Health Technology, Faculty of Public Health and Allied Sciences, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

## บทนำ

การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดเป็นกระบวนการดูแลทำให้มารดาหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ ให้ได้รับการฟื้นฟูร่างกาย ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่ของมารดาหลังคลอดที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย เช่น มีอาการอ่อนเพลียเหนื่อยแรง หน้ามืดตาลาย เนื่องจากการเสียเลือด เสียเหงื่อ และเสียแรงมากในขณะคลอด และด้านจิตใจและสังคม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติม นอกจากการเป็นภรรยายังมีหน้าที่เป็นมารดาที่ต้องดูแลบุตร มารดาอาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ร้องไห้ไม่มีเหตุผล หงุดหงิด นอนไม่หลับ เป็นผลให้เกิดความเครียดและความผิดปกติทางอารมณ์<sup>1</sup>

แนวทางการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์ทางเลือกส่วนใหญ่เน้นการส่งเสริม การฟื้นฟู การป้องกัน และการรักษาสุขภาพของหญิงในระยะหลังคลอด<sup>2</sup> ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลหญิงหลังคลอดมีการปรับประยุกต์วิธีต่าง ๆ ตามความจำเป็นและเหมาะสม ปัจจุบันการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอด มีหลายวิธี เช่น การดูแลหญิงหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟ โดยให้หญิงหลังคลอดนอนบนแคร่แล้วก่อไฟ เพื่อปรับสมดุลไฟธาตุในร่างกาย นิยมให้หญิงหลังคลอดอยู่ไฟซึ่งใช้ความร้อน และกินยาสมุนไพร อาหารรสร้อน โดยมีจุดประสงค์เพื่อขับน้ำคาวปลาให้หมดลูกเข้าอู่ เรียกว่าการอยู่ร้อน กินร้อน นั่นคือการใช้ความร้อนเพื่อฟื้นฟูสุขภาพหญิงหลังคลอด โดยพบว่า ความร้อนทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หลอดเลือดมีการขยายตัวมากขึ้น ส่งผลให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากการคลอดบุตรได้ อีกทั้งยังทำให้น้ำคาวปลาและน้ำนมไหล<sup>3,4</sup> ผลการวิจัยที่ผ่านมาแนวทางการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์ทางเลือกสำหรับในประเทศไทยมีอยู่จำนวนมาก<sup>3,4,5</sup> แต่สำหรับต่างประเทศยังมีจำนวนน้อยและยังไม่มีผู้ใดสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์ทางเลือกไว้ ดังนั้น ผู้ศึกษาการวิจัยครั้งนี้จึงต้องการการศึกษาค้นคว้า รวบรวมผลงานวิจัยที่ทันสมัยและได้มาตรฐาน โดยผ่านกระบวนการประเมินค่า

คุณภาพงานวิจัย และคัดเลือกผลงานวิจัยที่ได้มาตรฐาน มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากผลงานวิจัยอย่างเป็นระบบ นำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ทันสมัยและน่าเชื่อถือ โดยเลือกแนวทางการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดเฉพาะด้วยการใช้สมุนไพรที่มีใช้ในต่างประเทศ ระหว่าง ค.ศ. 1994–2021 โดยผลการสังเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการต่อยอดองค์ความรู้เรื่องการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพร ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1994–2021

## วิธีการศึกษา

ผู้ศึกษาได้สืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพร มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สรรหาคณะทำงาน ผู้ศึกษาคัดสรรหาผู้ทรงคุณวุฒิด้านการผดุงครรภ์ โดยเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการผดุงครรภ์ จำนวน 2 ท่าน และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการผดุงครรภ์ 1 ท่าน โดยทั้ง 3 ท่านเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการศึกษาการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ มีประสบการณ์ หรือความเชี่ยวชาญในการศึกษาวิจัยในรูปแบบที่หลากหลาย มีทักษะในการค้นคว้า สืบค้นจากฐานข้อมูลต่าง ๆ และมีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ

2. กำหนดคำสำคัญ (keywords) เป็น การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรได้แก่ (midwifery) and (herbal utilization) and (postpartum care) ตีพิมพ์ระหว่าง ค.ศ. 1994–2021

3. กำหนดแหล่งสืบค้นข้อมูลบทความจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (electronic database) คือ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

4. เมื่อทำการสืบค้นข้อมูลงานวิจัยจากฐานข้อมูลต่าง ๆ จึงจัดการเอกสารอ้างอิงของงานวิจัยทั้งหมดที่

สามารถสืบค้นได้ จากนั้นคัดกรองงานวิจัยที่มีความซ้ำซ้อนออกไป

### เกณฑ์คัดเข้า/คัดออก

ประเภทของการวิจัยเป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพร โดยการคัดเลือกงานวิจัยตามเกณฑ์คัดเข้า (inclusion criteria) ดังตารางที่ 1

สำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือ PICO<sup>3</sup>

P หมายถึง Participant คือ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการค้นคว้า

I หมายถึง Intervention คือ โปรแกรมบำบัด/

ตารางที่ 1 เกณฑ์คัดเข้าจำแนกตามการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ

เกณฑ์คัดเข้าตามการวิจัยเชิงปริมาณ (PICO)	เกณฑ์คัดเข้าตามการวิจัยเชิงคุณภาพ (PICO)
P (Population or problem) – กลุ่มแม่ที่คลอดลูกอายุ 18 ปีขึ้นไป	P (Population or problem) – การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอด
I (Intervention or exposure) – ศึกษาตัวแปรจัดกระทำ หรือตัวแปรที่สนใจ	I (Interest) – ศึกษาระยะหลังคลอดด้วยวิธีการแบบดั้งเดิมหรือแพทย์ทางเลือกด้วยการใช้สมุนไพร
C (Comparison or control) – ศึกษากลุ่มเปรียบเทียบ หรือกลุ่มควบคุม	Co (Context) – ศึกษาบริบทแนวทางการดูแลตัวเองหลังคลอดแบบดั้งเดิมหรือแพทย์ทางเลือกด้วยการใช้สมุนไพร
O (Outcome) – การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยวิธีการแบบดั้งเดิมหรือแพทย์ทางเลือกด้วยการใช้สมุนไพรได้ผลลัพธ์เป็นอย่างไร	

ส่วนการคัดเลือกงานวิจัยตามเกณฑ์คัดออก (exclusion criteria) มีรายละเอียดดังนี้

– ไม่ใช่รายงานการวิจัยฉบับเต็ม หรือบทความเข้าถึงเฉพาะบทคัดย่อ

– งานวิจัยเป็นภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ

การประเมินคุณภาพของวรรณกรรม

การประเมินระดับคุณภาพของงานวิจัย คำนึงถึงผลงานวิจัยที่ตรงกับปัญหาทางคลินิกที่ต้องการแก้ไข (clinical relevance) และการวิจัยมีความน่าเชื่อถือเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติ (scientific merit) โดยแบ่งระดับของหลักฐาน (level of evi-

โปรแกรมที่ต้องการ ศึกษาค้นคว้า

C หมายถึง Comparison คือ กลุ่มเปรียบเทียบที่ต้องการเปรียบเทียบที่กำลังค้นคว้า

O หมายถึง Outcome คือ การวัดผลที่ต้องการทราบ

สำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพใช้เครื่องมือ PICO<sup>3</sup>

P หมายถึง Participant คือ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการค้นคว้า

I หมายถึง Phenomenal of Interest คือ ปรากฏการณ์ที่ต้องการค้นคว้า

Co หมายถึง Context คือ บริบทที่ต้องศึกษา

dence) ตามเกณฑ์ของคณะกรรมการ Evidence Based Medicine & Clinical Practice Guidelines ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย<sup>6</sup> ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับ A หมายถึง หลักฐานที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยเชิงทดลองอย่างเป็นระบบ (meta-analysis) หรือ งานวิจัยเชิงทดลองที่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (randomized controlled trails)

ระดับ B หมายถึง หลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่มีการทบทวนอย่างเป็นระบบ (meta-analysis) ของงานวิจัยเชิงทดลอง (randomized controlled trail)

อย่างน้อย 1 เรื่อง หรือ หลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่มีการออกแบบรัดกุม เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) หรืองานวิจัยเชิงทดลองที่ไม่มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม

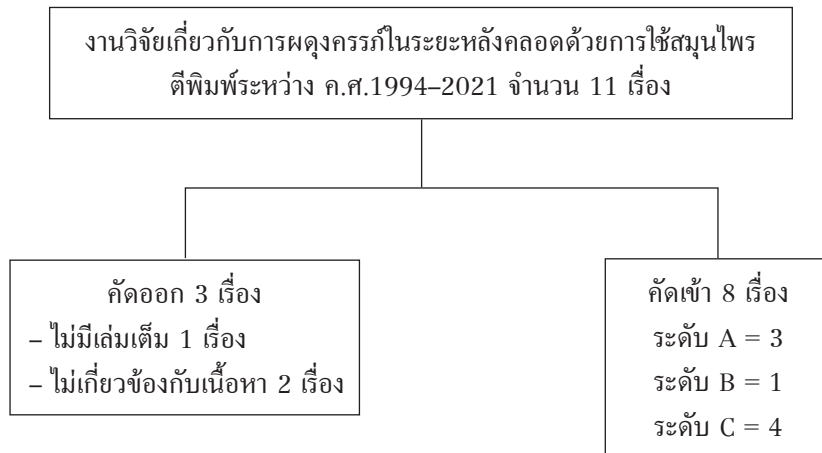
ระดับ C หมายถึง หลักฐานที่ได้จากงานวิจัยที่เป็นการศึกษาเปรียบเทียบ การศึกษาความสัมพันธ์ (correlation) หรืองานวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive study)

ระดับ D หมายถึง หลักฐานที่ได้จากฉันทามติ (consensus) ของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การสังเคราะห์งานวิจัย 8 เรื่อง ได้กำหนดขอบเขตการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ วิธีการวิจัย รูปแบบการวิจัย

**แผนภาพที่ 1** ผลการสืบค้นงานวิจัยเกี่ยวกับการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรตีพิมพ์ระหว่าง ค.ศ. 1994–2021



การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรส่วนใหญ่นิยมในกลุ่มสตรีที่อยู่ในกลุ่มชนบท กลุ่มชนพื้นเมือง หรือผู้มีรายได้น้อย<sup>7,8</sup> โดยนิยมกินตั้งแต่ระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด<sup>7</sup> สมุนไพรที่ใช้ในการต้มดื่มขณะอยู่ไฟเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายไม่ต้องไปซื้อหา ซึ่งสมุนไพรนี้เชื่อว่ามีประโยชน์ด้านการขับน้ำคาวปลา<sup>9</sup> ขับเลือดเสีย ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วและบำรุงน้ำนมซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน<sup>10</sup> หรือเป็นอาหารที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรงและช่วยเพิ่มน้ำนมให้สตรีหลังคลอดที่ให้นมลูก สมุนไพรที่ใช้ในการ

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง และผลลัพธ์การผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยวิธีการแบบดั้งเดิมหรือแพทย์ทางเลือกด้วยการใช้สมุนไพรได้ว่าเป็นอย่างไร

#### ผลการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้สืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด พบว่า มีงานวิจัยจำนวน 11 เรื่อง ซึ่งเมื่อผ่านขั้นตอนในการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ จึงทำให้ได้งานวิจัยจำนวน 8 เรื่อง เมื่อได้รับการประเมินพบว่า อยู่ในระดับ A (randomized controlled trails) จำนวน 3 เรื่อง ระดับ B (quasi-experimental research) จำนวน 1 เรื่อง และ ระดับ C (descriptive study) จำนวน 4 เรื่อง ดังแผนภาพที่ 1

ต้มอาบและพอกตัวเชื่อว่าในการอยู่ไฟ จะทำให้สุขภาพของสตรีหลังคลอดรายใหม่เกิดภูมิคุ้มกันด้านทานที่ดีไม่เป็นโรคได้ง่าย ร่างกายแข็งแรงและผิวพรรณสดใส มีน้ำมีนวล<sup>7,9,10</sup>

ผลการเปรียบเทียบกลุ่มแม่หลังคลอดที่มีการใช้สมุนไพรเป็นอาหารเสริมที่ไม่ใช่แร่ธาตุและที่ไม่ใช่วิตามินซึ่งที่ใช้บ่อยที่สุด คือ กรดไขมันโอเมก้า 3<sup>11</sup> มีความพึงพอใจ เนื่องจากประหยัดค่าใช้จ่าย โดยกลุ่มแพทย์ทางเลือกแนะนำให้มารดาหลังคลอดใช้สมุนไพร<sup>12</sup> แต่ข้อพึงระวัง คือ การใช้สมุนไพรยังขาดผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์

ที่สมเหตุสมผลมาสนับสนุนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ให้บริโภคยาสมุนไพร ดังนั้นข้อพึงระวังในการใช้สมุนไพร คือ ความปลอดภัยและประสิทธิภาพ<sup>13</sup> แต่ผลการศึกษาพบว่า แพทย์ทางเลือกที่มีใบอนุญาตมีแนวโน้มที่จะใช้สมุนไพรในการดูแลรักษาหญิงมีครรภ์

มากกว่าพยาบาลผดุงครรภ์ที่มีใบอนุญาต<sup>14</sup> ดังนั้นสรุปได้ว่าแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรจะสามารถเป็นทางเลือกที่ช่วยฟื้นฟูแม่หลังคลอดได้เป็นอย่างดีวิธีหนึ่งที่นิยมใช้ในต่างประเทศ

## ตารางที่ 2 ผลสรุปงานวิจัยที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ระดับ	ชื่อเรื่อง/ผู้แต่ง/ปี	รูปแบบการวิจัย/จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือวัดผล	ผลการศึกษา
A ใช้ กรอบ ของ PICO	Consumption of Chinese herbal medicines during pregnancy and postpartum: A prospective cohort study in China/ Tang Li , Lee H.A. , Binns .C.W., Hui Y.V. , Yau K.K.W. /2016 <sup>7</sup>	prospective cohort	questionnaire	การผดุงครรภ์ผู้หญิงชาวจีนในมณฑลเสฉวนนิยมบริโภคยาสมุนไพร (Angelica sinensis) ในระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด เป็นสมุนไพรที่ได้รับความนิยมมากที่สุด โดยเกือบครึ่งดื่มร่วมกับแอลกอฮอล์ก่อนคลอด ผลวิจัยยังพบว่ารายได้ของครอบครัวต่ำมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้สมุนไพรของหญิงตั้งครรภ์ รวมถึงมีข้อเสนอว่า ควรใช้ความระมัดระวัง ในการใช้ยาสมุนไพรเนื่องจากไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สมเหตุสมผลที่สนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรบริโภคยาสมุนไพร

ตารางที่ 2 ผลสรุปงานวิจัยที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (ต่อ)

ระดับ	ชื่อเรื่อง/ผู้แต่ง/ปี	รูปแบบการวิจัย/จำนวน กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือวัดผล	ผลการศึกษา
C ใช้ กรอบ ของ PICO	Use and factors associated with herbal/botanical and Nonvitamin/Nonmineral dietary supplements among women of reproductive age: an analysis of the infant feeding practices study II/ Budzynska Katarzyn , FilipPELLI C.A., sadikova ekaterina, Dog T.L, Gardiner Paula / 2016 <sup>9</sup>	secondary analysis /1444	questionnaire	แนวโน้มพฤติกรรมสตรีหลังคลอดนิยมใช้สมุนไพรหรือพฤกษศาสตร์ โดยเฉพาะกลุ่มสตรีผิวสีนิยมใช้สมุนไพรมากกว่าสตรีผิวขาวเป็น 2 เท่า
C ใช้ กรอบ ของ PICO	Practices related to postpartum uterine involution in the Western Highlands of Guatemala/K A Radoff K.A. Thompson L.M., Bly K.C., Romero Carolina/2013 <sup>11</sup>	qualitative study/39	focus group surveys/ individual interviews	แนวทางการผดุงครรภ์หลังคลอดเพื่อช่วยปรับมดลูกหลังคลอด คือ การอบชาน้ำแบบใช้ไม้พิน การอาบน้ำสมุนไพรและดื่มชาสมุนไพร และการใช้ยาชีวภาพ
C ใช้ กรอบ ของ PICO	Herb use, vitamin use, and diet in low-income, postpartum women/ Gardiner Paula, Jarrett Kelli, Filippelli Amanda, Pecci Christine, Mauch Maya, Jack Brian/ 2013 <sup>8</sup>	surveys /160	questionnaire	มารดาที่มีรายได้น้อย นิยมใช้ยาสมุนไพรเริ่มตั้งแต่ในช่วงก่อนคลอดจนถึงหลังคลอดโดยรู้ลึกพึงพอใจเป็นอย่างมาก

ตารางที่ 2 ผลสรุปงานวิจัยที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (ต่อ)

ระดับ	ชื่อเรื่อง/ผู้แต่ง/ปี	รูปแบบการวิจัย/จำนวน กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือวัดผล	ผลการศึกษา
C ใช้ กรอบ ของ PICO	Local understandings of care during delivery and postnatal period to inform home based package of newborn care interventions in rural Ethiopia: a qualitative study/Degefie T., Amare Y. and Mulligan B./2014 <sup>10</sup>	in-depth interviews (IDI)/27	key informant interviews (KII)	การผดุงครรภ์ผู้หญิงหลังคลอดที่มีปัญหาเรื่องน้ำนม น้อยนิยมแก้ปัญหาด้วยการจัดหาเครื่องต้มสมุนไพรช่วยในการกระตุ้นทำให้ร่างกายมีความร้อน กระตุ้นการหมุนเวียนโลหิตให้ดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวคิดและความเชื่อทางวัฒนธรรมและแนวทางปฏิบัติการดูแลทารกแรกเกิดแต่ละท้องถิ่น
A ใช้ กรอบ ของ PICO	Use of complementary and alternative medicines during the third trimester / Pallivalapila A.R., Stewart Derek, Shetty Ashalatha , Pande Binita, Singh Rajvir, McLay J.S./2015 <sup>13</sup>	a Questionnaire survey/700	questionnaire survey	กลุ่มตัวอย่างยังไม่มี ความมั่นใจในความปลอดภัย และประสิทธิภาพ ต่อการใช้สมุนไพรในการดูแลร่างกายในระยะหลังคลอด ส่วนใหญ่นิยมวิธีการใช้ยาเสริมและยาทางเลือกและผลิตภัณฑ์ยาเสริมและยาทางเลือกในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์
B ใช้ กรอบ ของ PICO	The use of herbs by california midwives/ Dennehy Cathi , Tsourounis Candy, Bui Lindsey, King L.T. /2010 <sup>14</sup>	cross-sectional survey/500	A list of LMs and CNMs/CMs practicing in California	แพทย์ทางเลือกที่มีใบอนุญาตมีแนวโน้มที่จะใช้สมุนไพรในการดูแลรักษาหญิงมีครรภ์มากกว่าพยาบาลผดุงครรภ์ที่มีใบอนุญาต (CNMs/Cms)



ตารางที่ 2 ผลสรุปงานวิจัยที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (ต่อ)

ระดับ	ชื่อเรื่อง/ผู้แต่ง/ปี	รูปแบบการวิจัย/จำนวน กลุ่มตัวอย่าง	เครื่องมือวัดผล	ผลการศึกษา
A ใช้ กรอบ ของ PICO	Relationship between complementary and alternative medicine use and incidence of adverse birth outcomes: an examination of a nationally representative sample of 1835 Australian women/Steel Amie , Adams Jon , Sibbritt David, Broom Alex, Frawley Jane, Cindy Gallois/2014 <sup>12</sup>	survey-based cohort study /1835	questionnaire survey	ควรมีการประเมินความปลอดภัยและประสิทธิผลของการใช้สมุนไพรในสตรีมีครรภ์

### ข้อจำกัดของการศึกษา

งานวิจัยที่สืบค้นอาจไม่ครอบคลุมทั้งหมดในช่วงเวลาที่ศึกษา เนื่องจากไม่สามารถหางานวิจัยฉบับเต็มได้ (full text) จึงอาจทำให้เกิดข้อจำกัดในการศึกษา

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในการดูแลการผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรเป็นวิธีที่เหมาะสม สะดวก รวดเร็ว และประหยัดค่าใช้จ่าย ดังนั้นควรแนะนำให้มารดาหลังคลอดใช้สมุนไพรที่คนไทยนิยมนำมาใช้ ได้แก่ แก่นแคฝอยต้มกิน รากสามสิบเชื่อมกิน ต้มกินหรือกินสด แก่นมะเดื่อป่อง มะเดื่อดินทั้งห้า

ต้มกิน กิ่งมะขามกิ่งต้มกิน แก่นหรือรากมะขามเครือต้มกิน น้ำนมราชสีห์ต้มกิน ใบโหระพากับน้ำนมราชสีห์ต้มกิน ใบกุยช่าย เอามาทำกับข้าวกิน อาหารบำรุงน้ำนม เช่น แกงเลียง ยอดขมิ้น หัวปลีต้ม ใบบ้านผักขิง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลการทบทวนวรรณกรรมยังพบว่า การใช้สมุนไพรยังขาดผลลัพธ์ทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน ดังนั้นแนวทางการศึกษาต่อไปในอนาคตควรศึกษาในการทดลองวิจัยในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ว่าผลการใช้สมุนไพรจะส่งต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างไรต่อมารดาในระยะหลังคลอด

### เอกสารอ้างอิง

1. Kongsuriyanawin W, Khunrattanaporn B, Techatrisak K. Affecting postpartum women's mental health. Thai Journal of Nursing Council 2012;25(1):88-99.
2. ยิ่งยง เทาประเสริฐ. สัมภาษณ์องค์ความรู้เรื่องการอยู่ไฟของ แม่หลังคลอดผู้ทรงคุณวุฒิแพทย์แผนไทย. เชียงราย: วิทยาลัยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย; 2556.
3. สุภรณ์ อัสวพรรณภัทร์, วิชัย โชควิวัฒน์, วิชัย ศรีศา. ความปลอดภัย ประสิทธิภาพ และความพึงพอใจของมารดาหลังคลอดที่อยู่ไฟตาม หลักการแพทย์แผนไทย. ว. การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2561;16(1):99-110.
4. อุษา กลิ่นหอม, อรจิรา ทองสุกมาก. ภูมิปัญญา การอยู่ไฟ. ว. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2559;14(1):93-98
5. ยิ่งยง เทาประเสริฐ. สัมภาษณ์องค์ความรู้เรื่องการอยู่ไฟของ แม่หลังคลอดผู้ทรงคุณวุฒิแพทย์แผนไทย.

- เสียงราย: วิทยาลัยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏเสียงราย; 2556.
6. คณะอนุกรรมการ Evidence-Based Medicine & Clinical Practice Guidelines ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย . คำแนะนำในการสร้าง “แนวทางเวชปฏิบัติ” (Clinical Practice Guidelines). สารราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ แห่งประเทศไทย 2544;18(6):36-47.
  7. Tang L, Lee AH, Binns CW, Hui YV, Yau KKW. Consumption of Chinese herbal medicines during pregnancy and postpartum: A prospective cohort study in China. *Midwifery* 2016;34:205-210.
  8. Gardiner P, Jarrett K, Filippelli A, Pecci C, Mauch M, Jack B. Herb use, vitamin use, and diet in low-income, postpartum women. *J Midwifery Wom Health* 2013;58(2):150-7.
  9. Radoff K.A, Thompson L M, Bly KC, Romero C. Practices related to postpartum uterine involution in the Western Highlands of Guatemala. *Midwifery* 2013;29(3):225-32.
  10. Tedbabe D, Amare Y, Mulligan B. Local understandings of care during delivery and postnatal period to inform home based package of newborn care interventions in rural Ethiopia: a qualitative study. *BMC Int Health Hum Rights* 2014;14:17.
  11. Budzynska K, Filippelli AC, Sadikova E, Dog, TL, Gardiner P. Use and Factors Associated With Herbal/Botanical and Nonvitamin/Nonmineral Dietary Supplements Among Women of Reproductive Age: An Analysis of the Infant Feeding Practices Study II. *J Midwifery Womens Health* 2016;61(4):419-26.
  12. Steel A, Adams J, Sibbritt D, Broom A, Frawley J, Gallois C. Relationship between complementary and alternative medicine use and incidence of adverse birth outcomes: an examination of a nationally representative sample of 1835 Australian women. *Midwifery* 2014;30(12):1157-65.
  13. Pallivalapila AR, Stewart D, Shetty A, Pande B, Singh R, McLay JS. Use of complementary and alternative medicines during the third trimester. *Obstet Gynecol* 2015;125(1): 204-211.
  14. Dennehy C, Tsourounis C, Bui L, King TL. The use of herbs by california midwives. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 2010;39(6):684-93.