

**แม่ก่ำเดือน: การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนา  
และการแพทย์แผนปัจจุบัน**

**Mae Kum Duen: Integrated Conventional and Traditional for  
Postpartum Care**

อำพา เรืองฤทธิ์<sup>1</sup> และจันทร์ธิดา ศรีกระจำ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>เจ้าพนักงานสาธารณสุขอาวุโส โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไหล่

<sup>2</sup>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ผู้ติดต่อ : อำพา เรืองฤทธิ์ 307 หมู่ที่ 2 ตำบลไหล่หิน อำเภอกะเคา จังหวัดลำปาง 52130

โทรศัพท์ 08-9951-0152

**บทคัดย่อ**

**ความสำคัญ:** การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดในปัจจุบันยังขาดการบูรณาการกับองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งอาจส่งผลให้การดูแลขาดความเป็นองค์รวมและทำให้ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบล้านนาเริ่มสูญหาย

**วัตถุประสงค์:** 1) เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด และ 2) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน

**วิธีการศึกษา:** การวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ปราชญ์ชาวบ้านและผู้รู้ด้านภูมิปัญญาล้านนาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด และหญิงหลังคลอดจำนวน 32 คน

**ผลการศึกษา:** รูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือ แม่ก่ำเดือน ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนคือ 1) การอาบน้ำสมุนไพร 2) การย่างไฟ 3) การประคบกระตุนน้ำมัน 4) การประคบกระซับมดลูก 5) การนวดยกดมดลูก 6) การรัดหน้าท้อง 7) การอบสมุนไพร และ 8) การเข้าเฝ้า หญิงหลังคลอดที่ได้รับการดูแลด้วยรูปแบบดังกล่าวมีความพึงพอใจและมั่นใจในวิธีการดูแลเนื่องจากเป็นรูปแบบการดูแลที่เข้าถึงง่าย สะดวกและประหยัดค่าใช้จ่าย

**สรุปและข้อเสนอแนะ:** บุคลากรสุขภาพสามารถปรับใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบัน เพื่อส่งเสริมความเป็นองค์รวมในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด

**คำสำคัญ:** หญิงหลังคลอด, การดูแล, บูรณาการภูมิปัญญาล้านนา

## บทนำ

การพิทักษ์ร่างกายหลังคลอดบุตรของคนล้านนาเรียกตามวัฒนธรรมล้านนาว่า “การอยู่เดือน” และเรียกผู้หญิงที่เพิ่งคลอดบุตรว่า “แม่ก่ำเดือน” บรรพบุรุษได้ถ่ายทอด ภูมิปัญญาการอยู่เดือนจากรุ่นสู่รุ่น จนกระทั่งปัจจุบัน องค์ความรู้ยังคงปรากฏให้เห็นและใช้อยู่จริง แม้ถูกปรับเปลี่ยนตามเงื่อนไขของเวลา สถานที่ และสถานการณ์ แต่คนเมืองหรือคนล้านนาไม่เคยละทิ้งวิถีในการปฏิบัติสืบมา ปัจจุบันการส่งเสริมการพัฒนาภูมิปัญญาไทยในระบบสาธารณสุขมีความก้าวหน้ามากขึ้น โดยในแผนพัฒนาสาธารณสุขของไทยได้มีการส่งเสริมบริการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน เช่น เพิ่มรายการยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลัก ส่งเสริมให้มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนมีระบบการให้บริการการแพทย์แผนไทยผ่านเครือข่ายระบบบริการปฐมภูมิ โดยใช้องค์ความรู้พื้นบ้านของไทยด้านการนวด อบประคบ และการดูแลหญิงหลังคลอด

ตำบลไหล่หิน อำเภอกะเคา จังหวัดลำปาง เป็นชุมชนชาวล้านนาที่ยังคงสืบทอดภูมิปัญญาการอยู่เดือนแบบล้านนาที่บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดไว้ แต่เนื่องจากภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นหลายรุ่น ราชครูหลายสำนัก ดำรงหลายตำรับ ประกอบกับวิถีการดำเนินชีวิต ความเจริญทางด้านการแพทย์และเทคโนโลยีพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้รูปแบบในการดูแลหญิงหลังคลอดในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ความเชื่อ ค่านิยม การอยู่เดือนสั้นลงลง ทำให้ภูมิปัญญาการดูแลหญิงหลังคลอดแบบล้านนาเริ่มสูญหาย และกระจัดกระจาย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไหล่หิน เห็นความสำคัญของการส่งเสริมการพัฒนาภูมิปัญญาไทยในระบบสาธารณสุข จึงได้การบูรณาการการให้บริการปฐมภูมิ กับการใช้ภูมิปัญญาที่มีอยู่ในชุมชนในการดูแลสุขภาพ สืบสานการดูแลหญิงหลังคลอดแบบล้านนา เพื่อรวบรวมองค์ความรู้การดูแลหญิงหลังคลอดแบบล้านนา ส่งเสริมการดูแลหญิงหลังคลอดแบบล้านนา และเผยแพร่ภูมิปัญญาอันล้ำค่าของบรรพบุรุษที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ให้คงไว้สืบไป

## วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด
2. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน

## วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาและพัฒนา (research and development research design) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ประชาชนชาวบ้านและผู้รู้ด้านภูมิปัญญาล้านนาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด และหญิงหลังคลอดจำนวน 32 คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. การรวบรวมองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพหลังคลอดในชุมชน โดยการสัมภาษณ์ประชาชนชาวบ้าน หมอตำแย ที่มีประสบการณ์ด้านการดูแลสุขภาพหลังคลอด เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และนำมาพัฒนาเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบภูมิปัญญาล้านนา
2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเครือข่ายผู้นำชุมชน หมอตำแย มุลนิธิสุขภาพไทย หมอนวดแผนไทย หมอพื้นบ้าน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ที่มีการใช้ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบล้านนา เพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบภูมิปัญญาล้านนา
3. จัดทำแนวปฏิบัติ รูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนา และการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือ แม่ก่ำเดือน ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนคือ 1) การอาบน้ำสมุนไพร 2) การย่างไฟ 3) การประคบกระตุนน้ำมัน 4) การประคบกระซับมดลูก 5) การนวดยกมดลูก 6) การรัดหน้าท้อง 7) การอบสมุนไพร และ 8) การเข้าเฝ้า
4. ประชาสัมพันธ์และสร้างความเข้าใจ รูปแบบการให้บริการ ดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน ในกลุ่มหญิงมีครรภ์ในพื้นที่บริการของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านไหล่หิน (รพ.สต.ไหล่หิน) ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการฯ
5. ดำเนินการ เปิดคลินิกให้บริการ ด้านการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน ใน รพ.สต.ไหล่หิน เพื่อให้บริการฯ แก่กลุ่มหญิงหลังคลอดที่สมัครใจมารับบริการ ตามรูปแบบการให้บริการ ดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือแม่ก่ำเดือน
6. การประเมินความพึงพอใจในกลุ่มหญิงหลังคลอด ที่มารับบริการ ตามรูปแบบ การดูแลสุขภาพหลังคลอดฯ หรือ แม่ก่ำเดือน และรวบรวมข้อมูลด้านปัญหาอุปสรรค รวมถึงข้อเสนอแนะในการบริการตามรูปแบบ แม่ก่ำเดือน
7. รวบรวม วิเคราะห์ข้อมูล และประเมินผล รูปแบบการให้บริการ ดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือ แม่ก่ำเดือน

## ผลการศึกษา

รูปแบบการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือ แม่ก่ำเดือน ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนคือ

1. การอาบน้ำสมุนไพร เป็นการอาบน้ำอุ่นที่ต้มด้วยสมุนไพร ได้แก่ เปล้าใหญ่ เปล้าน้อย ส้มป่อย

โบมะขาม โพล หรือใช้วิธีนําสุมไฟรดแช่น้ำทิ้งไว้ก็ได้ เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรก สารพิษ ด้วยการนําสุมไฟข้างต้นไปต้มให้เดือด ผสมกับน้ำเย็นให้พออุ่นและนำไปอาบ ควรอาบนําสุมไฟรดตลอด 30 วัน และไม่ควรอาบนําน้ำเวลาเย็นหรือกลางคืน แต่ควรอาบนํ้าแต่หัวค่ำ ผลดีคือ ช่วยขับน้ำคาวปลา กระชับให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ผิวพรรณเปล่งปลั่ง กระชับผิวพรรณที่เกิดจากการขยายตัวของตัวระหว่างตั้งครรภ์ ผลอีกประการหนึ่งคือน้ำที่เอามาแช่น้ำระหว่างการอาบอุ่นและทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี

2. การย่างไฟ ใช้เตาถ่านสองเตาให้ถ่านร้อนแดง วางไว้ได้แค่ครึ่งไม้ด้านหัวแคร่ 1 เคา ด้านท้ายแคร่

1 เตา นำสังกะสีคลุมบนเตาไฟ สังกะสีจะช่วยให้ความร้อนทั่วทั้งได้แคร์ นำสมุนไพร ประกอบด้วย เปล้าใหญ่ เปล้าน้อย ใบชา ใบโพล ใบสีเสื่อน้อย ใบพลับพลึง ใบขมิ้น มาวางไว้บนแคร์ให้ทั่วหน้า พอสมควร หลังจากนั้นให้หญิงหลังคลอดนอนบนแคร์ นำผ้าบางๆมาคลุมไว้ทั่วร่างกาย เพื่อให้ความร้อนกระจายทั่วตัว ขณะนอนบนแคร์ให้พลิกตัวไปมา นอนคว่ำ นอนหงาย และนอนตะแคง เพื่อให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับความร้อน ใช้เวลาในการย่างไฟประมาณ 20-30 นาที ติดต่อกัน 10 วัน โดยเริ่มทำหลังจากคลอดแล้วประมาณ 15 วัน ประโยชน์ของการย่างไฟ คือ ทำให้ระบบเลือดไหลเวียนดี ช่วยขับน้ำคาวปลา มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

3. การประคบกระดุนน้ำมัน ด้วยการนำลูกประคบสมุนไพรชุบน้ำและนึ่งให้อุ่น นำมาประคบบริเวณเต้านม หรือหากไม่ใช้ลูกประคบสามารถประคบร้อนได้โดยใช้ผ้าขนหนูไปนึ่งให้อุ่น นำมาประคบบริเวณหน้าอก เพื่อให้ความร้อนช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำมัน การประคบกระดุนน้ำมัน ช่วยกระตุ้นให้น้ำมันไหลดี ผ่อนคลายอาการคัดเต้านมและสามารถทำได้ทันทีหลังคลอด

4. การประคบกระชับมดลูก ด้วยการนำลูกประคบสมุนไพรไปแช่น้ำให้พอชุ่ม นำไปนึ่งให้ร้อน แล้วนำมาประคบให้ทั่วบริเวณท้อง หลังจากนั้นประคบให้ทั่วร่างกายของหญิงหลังคลอด การประคบมดลูกด้วยสมุนไพรจะช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ชับน้ำคาวปลาที่ตกค้างในมดลูกออกไป ช่วยลดอาการบวมของมดลูก และลดอาการปวดท้อง

5. การนวดยกมดลูก ใช้วิธีการนวดค้ำมดลูกเบาๆ แล้วโยกหรือยกมดลูกให้เข้าอู่ การนวดมดลูกสามารถทำได้หลังคลอดประมาณ 1 เดือน กรณีผ่าคลอดต้องรอให้แผลแห้งสนิทก่อนช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่ ไม่หย่อนคล้อย

6. การรัดหน้าท้อง การรัดหน้าท้องเป็นวิธีการที่ผู่เฒ่าผู่แก่ชาวล้านนาเชื่อว่าจะไม่ทำให้มี

หน้าท้องเมื่ออายุมากขึ้น วิธีการรัดหน้าท้องของคนล้านนา เดิมใช้ผ้าขาวม้าพันรัดหน้าท้องเพียงอย่างเดียว ป้องกันมดลูกเคลื่อน มดลูกหย่อน ไม่ให้มดลูกได้รับความกระทบกระเทือนจากการเดิน การเคลื่อนไหวร่างกาย ปัจจุบันนำสมุนไพรมาใช้ร่วมด้วยได้ สมุนไพรที่ใช้ในการรัดหน้าท้องนั้นใช้สมุนไพรเดียวกับตัวยาลูกประคบสมุนไพร สามารถใช้ได้ทั้งสดและแห้ง วิธีการนำสมุนไพรที่เตรียมไว้ห่อผ้า หากเป็นสมุนไพรสดใช้ได้ทันที หากเป็นสมุนไพรแห้งนำห่อผ้าชุบน้ำให้พอเปียก นึ่งให้ร้อน แล้วใส่ลงในช่องด้านในของผ้ารัดหน้าท้อง นำผ้ารัดหน้าท้องมาพันรอบบริเวณท้องน้อย โดยมีเทคนิคในการพันด้วยการโกยยกมดลูกขึ้นแล้วพันจนรอบท้องน้อยให้แน่น พันจนกระทั่งห่อผ้าสมุนไพรคลายความร้อนหมด จึงนำไปนึ่งใหม่ แล้วนำมารัดอีก ทำวันละ 1 ครั้ง เป็นระยะเวลา 7- 10 วัน ประโยชน์คือช่วยยกกระชับมดลูกไม่ให้กระทบกระเทือน ระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว กระชับมดลูก และไม่ทำให้หน้าท้องโต หน้าท้องหย่อนคล้อยเมื่อมีอายุมากขึ้น ความร้อนจากสมุนไพรช่วยทำให้รู้สึกสบายเหมือนการประคบด้วยกระเปาะน้ำร้อน

7. การอบสมุนไพร การอบสมุนไพรเป็นการอบ เพื่อให้หญิงหลังคลอดได้สูดดมน้ำหอมระเหยที่อยู่ในตัวยาสมุนไพรเข้าไปในร่างกาย ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สดชื่น วิธีการคือนำสมุนไพรใส่หรือหุงเข้าเตาให้ไฟให้ท่วมสมุนไพร ตัวน้ำเดือด เตรียมกระโจมโดยใช้ผ้าห่มหรือใช้กระโจมสำเร็จรูป เมื่อน้ำเดือดนำห่อต้มสมุนไพรไปไว้ในกระโจม แล้วให้หญิงหลังคลอดใส่แต่ผ้าถุง เข้าไปนั่งบนเก้าอี้ โดยเอาหมอนตั้งไว้ด้านหน้า ค่อยๆเปิดผ้าห่ม เพื่อให้ไอร้อนในหม้อระเหยออกมา ให้อยู่ในกระโจมประมาณ 10-15 นาที ให้ออบสมุนไพรหลังพักฟื้นมาแล้ว 1 เดือน โดยอบสมุนไพรติดต่อกัน 3 วัน วันละ 1 ครั้ง ประโยชน์คือทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เลือดสูบฉีดได้ดี ขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่ นอกจากนั้น ความร้อนและสมุนไพร ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งไม่เกิดผดผื่นคัน ป้องกันหวัด และไข้

8. การเข้าเ้า เป็นขั้นตอนสำคัญขั้นตอนสุดท้าย เนื่องจากการเข้าเ้าเป็นวิธีการที่ดูแลช่องคลอดและมดลูกของแม่กำเดือนโดยตรง การเข้าเ้าจะเป็นวิธีการนำความร้อนผ่านเข้าไปในช่องคลอดเพื่อสมานกระชับช่องคลอด และ มดลูก ช่วยให้แผลปากมดลูกแห้งเร็วขึ้น วิธีการ คือนำสมุนไพรประกอบด้วยไพร ว่านชักมดลูก ข่า ตะไคร้ ขมิ้น โขลกรวมกัน แขนในน้ำสะอาดพอท่วม นำอิฐไปเผาไฟให้ร้อนแดงแล้วตีบวางบนที่รองถาด ตั้งกระโจมนำอิฐตั้งไว้ภายในกระโจม ให้หญิงหลังคลอดนั่งคล่อมบนอิฐที่เผาแล้ว นำน้ำสมุนไพรตั้งไว้ด้านข้าง แล้วดักน้ำสมุนไพรหยดลงบนอิฐที่เผาแดงทีละน้อย เพื่อให้ไอระเหยกระทบปากมดลูกทำงานกว่าอิฐจะเย็นลง ทำติดต่อกันประมาณ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง เริ่มทำหลังคลอด 1เดือน ประโยชน์คือช่วยสมานแผลที่ช่องคลอด ทำให้แผลแห้งมดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ขับเหงื่อทำให้ระบบไหลเวียนเลือดดี ขับน้ำคาวปลาที่ยังค้างในมดลูก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไหล่หิน ได้เปิดให้บริการดูแลหลังคลอดแบบล้านนา ในวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 8.30 น. - 16.30 น. และวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 8.30-12.00น. ในปี พ.ศ. 2555 มีจำนวนหญิงหลังคลอดมารับบริการดูแลหลังคลอดแบบล้านนา ทั้งหมด 22 คน จากจำนวนหญิงหลังคลอดในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไหล่หิน 26 คน คิดเป็นร้อยละ

84.61 ปี 2556 ตั้งแต่เดือนมกราคม – เมษายน มีจำนวนหญิงหลังคลอดมารับบริการดูแลหลังคลอดแบบล้านนา ทั้งหมด 10 คน จากจำนวนหญิงหลังคลอดในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไหล่นิน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 100

สรุปผลการประเมินความพึงพอใจในการรับบริการดูแลหลังคลอดแบบล้านนา มีดังนี้ 1) ทำให้สุขภาพหลังคลอดดีขึ้น พึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือพึงพอใจมาร้อยละ 40 2) หญิงหลังคลอดมั่นใจในวิธีการการดูแลหลังคลอดแบบล้านนา พึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65 รองลงมาคือพึงพอใจมาร้อยละ 35 3) เข้าถึงง่าย เดินทางสะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย พึงพอใจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาคือพึงพอใจมาร้อยละ 20 ประโยชน์ของการรับบริการดูแลหลังคลอดแบบล้านนา ได้แก่ 1) ทำให้ร่างกายของหญิงหลังคลอดกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แข็งแรง พันทิพได้เร็วหลังคลอดบุตร 2) สมุนไพรและความร้อนทุกขั้นตอน ช่วยในการขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกแห้งและเข้าอุ้งเร็ว หน้าท้องไม่หย่อนคล้อย ป้องกันอาการมดลูกหย่อน ลดอาการบวมน้ำ 3) ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตไหลเวียนดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส 4) ป้องกันอาการผดผื่นซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากร่างกายเสียสมดุล ลักษณะอาการคือ เลือดลมแปรปรวน เดี่ยวร้อนเดี่ยวหนาว หนาวง่าย หนาวมาก เมื่อฝนตั้งเค้าก็มักเกิดอาการหนาวสั่นเข้ากระดูก เหน็บชาตามปลายมือปลายเท้า หงุดหงิดได้ง่าย ถ้าเปรียบเทียบกับความรู้กับภูมิปัญญาพื้นบ้านของคนภาคกลางก็คือ อาการระบัดร้อนระบัดหนาวนั่นเอง บางครั้งหากอาการรุนแรง อาจมีอาการอาเจียน เวียนศีรษะ

## อภิปรายผล

รูปแบบการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบบูรณาการภูมิปัญญาล้านนาและการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือ แม่ก่าเดือน ประกอบด้วย 8 ขั้นตอนเป็นการผสมผสานกระบวนการการดูแลระหว่าง การแพทย์แผนปัจจุบันและภูมิปัญญาในท้องถิ่น เนื่องจากวิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันมีจุดเน้นที่การรักษาโรคมกกว่าการรักษาคนและไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างครอบคลุม ขาดความครอบคลุมของการดูแลแบบองค์รวม (Holistic care) การใช้แนวคิดการดูแลแพทย์พื้นบ้าน หรือแพทย์แผนไทย มีข้อดีคือ สะดวกประหยัด อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมและประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง การแพทย์พื้นบ้านจึงยังคงมีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบท การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นปรากฏการณ์ที่มีความสำคัญสำหรับสตรี ในปัจจุบันสตรีส่วนใหญ่ฝากครรภ์และคลอดในโรงพยาบาล โดยได้รับการดูแลตามมาตรฐานการดูแลที่ส่งเสริมความปลอดภัยทั้งมารดาและทารก อย่างไรก็ตามหญิงหลังคลอดที่บ้านส่วนหนึ่งยังคงมีการปฏิบัติตัวตามความเชื่อและวิธีการปฏิบัติที่สืบทอดกันมา สอดคล้องกับการศึกษาของ สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2546) ทำการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประเพณี ความเชื่อ และการปฏิบัติในการตั้งครรภ์ การคลอดและหลังคลอด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รู้หรือผู้อาวุโสในท้องถิ่นทั้ง

4 ภาคของประเทศไทย จำนวน 85 คน และหญิงหลังคลอดจำนวน 153 คน ผลการศึกษาพบว่า การปฏิบัติตัวของหญิงหลังคลอดในภูมิภาคทั้ง 4 ภาคของไทย ไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ หญิงหลังคลอดมีการปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุข และมีการปฏิบัติตามคำแนะนำตามความเชื่อในท้องถิ่นควบคู่กันไปด้วย ได้แก่ การอยู่ไฟ การดูแลด้านอาหาร ซึ่งการปฏิบัติมีความแตกต่างกันบ้างคือ หญิงหลังคลอดรุ่นใหม่มีการปฏิบัติที่ไม่เคร่งครัดเต็มรูปแบบในขณะที่หญิงหลังคลอดรุ่นเก่าและอาศัยอยู่ในครอบครัวขยายมักจะมีการปฏิบัติที่เคร่งครัดมากกว่า

การใช้การแพทย์พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดมีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน เป็นแบบแผนการดูแลที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ การนำกลับมาใช้ในปัจจุบันช่วยคุ้มครองภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ให้สูญหาย และยังเป็นแนวทางในการพัฒนาการแพทย์แผนไทยให้มีความสอดคล้องกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังการศึกษาของยุพา อภิโกมลกร (2551) ทำการศึกษาบริบทของชุมชนและแบบแผนในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ และวิธีการสืบทอดความรู้ในการดูแลหญิงหลังคลอด ที่บ้านหัวเสือ ตำบลหัวเสือ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง รูปแบบการศึกษาเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเข้าไปสังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุ และผู้ที่มีประสบการณ์ 7 คน ตรวจสอบความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของข้อมูล ทำโดยวิธีการตรวจสอบสามเส้า จากการศึกษาพบว่าบ้านหัวเสือเป็นหมู่บ้านที่ก่อตั้งมานานกว่า 400 ปี เป็นชุมชนชนบทที่กำลังเปลี่ยนแปลงสู่สภาพสังคมเมือง ประชากรมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติค่อนข้างสูง ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ชุมชนยังคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมและประเพณีของท้องถิ่น ทั้งด้านศาสนา อาชีพและวัฒนธรรมสุขภาพ มีแบบแผนการดูแลหญิงหลังคลอดเป็นแบบพื้นบ้านดั้งเดิม คือ การ "อยู่เดือนไฟ" สืบทอดจากความรู้ในครอบครัว และมีพื้นฐานมาจากความเชื่อเรื่องดุลยภาพของธาตุ สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและมีการใช้ชนิดสมุนไพรที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศของท้องถิ่น และการศึกษาประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวหลังคลอดตามธรรมเนียมโบราณของหญิงชาวไทยอีสานของปรางพิพย์ ทาเสนาะ เอลเทอร์ (Thasanch, 2010) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงหลังคลอดจำนวน 16 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วมพบว่าหญิงหลังคลอดครั้งแรกมีการปฏิบัติตามธรรมเนียมโบราณเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพทั้งของมารดาและทารก ประกอบด้วย 1) การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับอาหาร (Food Practices) 2) การบำบัดด้วยความร้อน (Healing Through Heat) 3) การอาบน้ำร้อน (Hot Herbal Bath) และ 4) การดื่มน้ำร้อน (Hot Herbal Concoction)

การใช้รูปแบบการดูแลในชุมชนยังเป็นการบูรณาการการดูแลหญิงหลังคลอดโดยผสมผสานรูปแบบการดูแลโดยภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการแพทย์ปัจจุบัน ดังการศึกษาของจุฑามาศ แซ่ลิ้มและคณะ (2556) ศึกษาการใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ ภาควิชาสูติศาสตร์ ภูมิบ้านท่าไคร้ อำเภอสะเตา จังหวัดสงขลา ทำการศึกษาด้วยวิธีการสังเกตและการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านที่มีความเชี่ยวชาญด้านการรักษาครรภ์ การทำ

คลอดและารใช้สมุนไพร บุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่ให้บริการหญิงตั้งครรภ์ ด้านการทำคลอด สตรีที่เคยผ่านการตั้งครรภ์และสตรีที่เคยอยู่ไฟหลังคลอด ผลการศึกษาสรุปได้ว่า องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยของประชาชนด้านการดูแลครรภ์ แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ 1) ช่วงระยะเวลาดังครรภ์ โดยสตรีตั้งครรภ์จะฝากท้องและคัดท้องกับหมอด้าย และมีการปฏิบัติตามความเชื่อในเรื่องของการรับประทานอาหารและสมุนไพร การไหว้พระขอพร การทำบุญตักบาตร 2) ช่วงระยะเวลาดังครรภ์หลังคลอด สตรีตั้งครรภ์หลังคลอดจะมีการอยู่ไฟหลังคลอด และมีการใช้สมุนไพร ในการดัดมดุมขณะอยู่ไฟ รับประทานอาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนม ตลอดจนมีการใช้สมุนไพรในการดัดมดุมและพอกตัวขณะอยู่ไฟ ส่วนองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน แบ่งเป็น 2 ระยะ เช่นกันคือ 1) ช่วงระยะเวลาดังครรภ์ สตรีตั้งครรภ์จะฝากท้องกับแพทย์แผนปัจจุบัน มีการปฏิบัติตัว ในระยะการตั้งครรภ์โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม 2) ช่วงระยะเวลาดังครรภ์หลังคลอด สตรีหลังคลอดจะมีการตรวจร่างกายภายหลังคลอด การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หลักโภชนาการ รับประทานยาบำรุงและการทำจิตใจให้สบาย เพื่อให้มีความสุขหลังคลอด

การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสตรีตั้งครรภ์เป็นการปฏิบัติที่ควบคู่กันมาตั้งแต่อดีตแม้ว่าในระยะหลังการแพทย์แผนไทยจะถูกแทนที่ด้วยการแพทย์ แผนปัจจุบัน แต่การแพทย์แผนไทยก็ยังไม่สูญหายไปจากสังคมไทย เนื่องจากยังเป็นที่ต้องการเพื่อใช้ในการรักษาดูแลสุขภาพของคนไทย การใช้องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด เช่น การอยู่ไฟ การทบทมิ้อเกลือ การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจม การอบไอน้ำสมุนไพร และการนวดหลังคลอด ช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้สุขภาพของแม่และเด็กแข็งแรง (อดิศักดิ์ สุมาลี, 2556)

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดควบคู่กับการดูแลแบบแผนปัจจุบัน โดยปรับใช้ให้เหมาะกับบริบทและองค์ความรู้ของแต่ละชุมชน
2. ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลที่สอดคล้องกับความต้องการของหญิงหลังคลอดและครอบครัว ตลอดจนสามารถพัฒนารูปแบบการดูแลให้มีความครอบคลุมการดูแลแบบองค์รวมมากขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ แซ่ลิ้ม, กิตติ ตันไทย, สดใส ชันติวรพงศ์, และจักรกริช อนันตศรีณย์ .(2556). การใช้  
การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ กรณีศึกษา หมู่บ้าน  
ท่าไต้ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. การประชุมหาหาใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 วันที่ 10  
พฤษภาคม 2556.
- ยุพา อภิโกมลกร .(2551). การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดแบบพื้นบ้านภาคเหนือ: กรณีศึกษาที่บ้าน  
หัวเลื้อ ตำบลหัวเลื้อ อำเภอมะทะ จังหวัดลำปาง. วารสารการแพทย์แผนไทยและ  
การแพทย์ทางเลือก, ปีที่ 6, ฉบับที่ 2 ( พ.ค.-ส.ค.) หน้า 148-157.
- สุธรรม นันทมงคลชัย, ภัทรา สงา,เรืองศักดิ์ ปณประทีป, ระวีวรรณ ชุ่มพฤษ , และ อำภาพร พัว  
วิไล. (2546). ประเพณี ความเชื่อเกี่ยวกับ การตั้งครุฑการคลอด และการปฏิบัติตัวของ  
มารดาหลังคลอดใน 4 พื้นที่ศึกษา 4 ภาคของประเทศไทย. นนทบุรี: กรมการแพทย์.อดิ  
ศักดิ์ สุมาลี.(2556).การส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. จุลสาร  
สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์. ฉบับที่ 1, ปี 2556 .ออนไลน์เข้าถึงเมื่อ 20 ธันวาคม  
2556.[http://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book56\\_1/thai.html](http://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book56_1/thai.html)
- Thasano, P. (2010). Northeast Thai women's experiences in following traditional  
postpartum practices. Ph.D. 3426226, University of California, San Francisco,  
United States – California.Retrieved from <http://proquest.umi.com/pqdweb>  
access 18 December 2013

## Abstract

**Background:** The conventional postpartum care in Thailand does not integrated the traditional way that may lead to unmet the holistic approach and loss of local wisdom.

**Objective:** 1) collect the local knowledge and practice of postpartum health care 2) implementing the Integrated conventional and traditional for postpartum care.

**Methods:** A research and development research design. The research samples was local scholars of Lanna knowledge and traditional way and 32 postpartum women.

**Results:** The Integrated conventional and traditional for postpartum care was consisted of 8 steps: 1) herb bathing 2) whole body fire laying 3) hot compress for lactation

4) uterine close-fitting compress 5) uterine massage 6) abdominal tighten 7) cabin herb steam and 8) perineum herb steam

**Conclusion:** Health care providers can promote holistics approach for postpartum women by adapt the traditional method along with the conventional treatment for postpartum care.

**Keywords:** postpartum women, care, Lanna local knowledge