

สืบสานภูมิปัญญาไทย สู่การดูแลตนเองหลังคลอด



กลุ่มวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

คำนำ

มารดาหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในทุกๆ ระบบ ภาวะสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังคลอด ต้องได้รับการฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสู่ภาวะปกติ จำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ให้ร่างกายกลับคืนความแข็งแรงเหมือนเดิม ภูมิปัญญาไทยมีการนำแนวคิดในการดูแลตนเองและการปฏิบัติตัวหลังคลอดเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายทั้งมารดาและทารก โดยใช้สิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัวและหาได้ง่ายในการบำรุงร่างกาย พืชสมุนไพรถือเป็นตัวสำคัญที่มีส่วนช่วยให้มารดาหลังคลอด กลับสู่ภาวะปกติและมีสุขภาพแข็งแรง

หนังสือ สืบสานภูมิปัญญาไทย สู่การดูแลตนเองหลังคลอดเล่มนี้ กลุ่มวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ มารดาหลังคลอดและผู้สนใจ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวหลังคลอดโดยการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่มาผสมผสานในการฟื้นฟูให้ร่างกายมารดาหลังคลอดให้กลับมาสู่ภาวะปกติโดยเร็ว

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

สารบัญ

คำนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลมารดาและทารกในระยะหลังคลอด
สำหรับมารดา

ด้านอาหารและสมุนไพรบำรุงสุขภาพหลังคลอด

ด้านการปฏิบัติตัว

1. การอยู่ไฟ
2. การนวดไฟ
3. การทักหม้อเกลือ
4. การประคบสมุนไพร
5. การเข้ากระโจม/การอบสมุนไพรและการอาบน้ำสมุนไพร
6. การนั่งถ่าน
7. การนวดหลังคลอด

ความเชื่อสำหรับทารก

1. พิธีมงคลโกนผมไฟ
2. พิธีมงคลทำขวัญวัน
3. การตัดแขนขาให้เหมาะสม
4. การอาบน้ำทารก
5. การเขียนคิ้วด้วยสมุนไพร
6. การตั้งจุมูกให้โต่ง

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลมารดาและทารกในระยะหลังคลอด

ปกติแล้วในระยะหลังคลอด เมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่ง ร่างกายจะมีการปรับตัวให้เข้าสู่สภาพปกติได้เอง โดยมดลูกจะมีขนาดเล็กลงเท่าก่อนตั้งครรภ์ ท้องจะลดลง เมื่อรับประทานอาหารได้ตามปกติร่างกายจะเริ่มมีเรี่ยวแรง ผิวพรรณสดใส โดยต้องพักผ่อนและใช้ระยะหนึ่ง แต่จะยังคงทิ้งร่องรอยของการผ่านการตั้งครรภ์และการคลอดลูก ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่พึงปรารถนา เช่น มีไขมันที่หน้าท้องมาก ผิวหน้าตกรกระ ด่างดำ ผิวหนังบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบลำ คิ้วหนังหย่อนยาน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตามหลัง น่อง รวมถึงอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้า บางรายมีอาการหนาวสั่นเมื่อเจออากาศที่เปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะอากาศเย็น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มารดาหลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งหน้าที่การเลี้ยงดูบุตร เรียนรู้ปฏิบัติการได้ตอบของทารก ในขณะที่ต้องคงบทบาทหน้าที่เดิม คือภรรยาที่ดีของสามี เป็นแม่บ้านรับผิดชอบเรื่องต่างๆภายในบ้าน ในปัจจุบันพบว่าชุมชนชนบทยังคงมีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดตามความเชื่อพื้นบ้านที่สืบทอดเป็นวัฒนธรรมการดูแลตนเองมายาวนาน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย จะมีความแตกต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อย ดังนั้น มารดาหลังคลอดจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อฟื้นฟูร่างกายและรูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิม รวมถึงการดูแลทารกที่เกิดมาให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การส่งเสริมการดูแลหลังคลอดสำหรับมารดา

ด้านอาหารและสมุนไพรบำรุงสุขภาพหลังคลอด

หลังคลอดร่างกายของแม่ควรได้รับสารอาหารหลายชนิดโดยทั่วไปสารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับหญิงหลังคลอด มีดังนี้

- 1.ธาตุเหล็ก เนื่องจากในช่วงหลังคลอดจะมีการเสียเลือดมากจึงต้องเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กที่มีมาก เช่น ในตับหมู เลือดหมู ผักกูด ใบแมงลัก ใบกะเพรา ขมิ้นขาว ผักแว่น เห็ดฟาง ฯลฯ เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียไปในการคลอด
- 2.โปรตีน เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยสร้างน้ำนม เช่น ไข่ นม เนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อปลาเพราะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและไขมันน้อย รวมทั้งโปรตีนจากพืชได้แก่ถั่วต่างๆและธัญพืช เป็นต้น

3. แคลเซียม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่ที่ให้นมลูกจะต้องการมากพอๆกับช่วงตั้งครรภ์ เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและลูกได้เต็มนมที่อุดมไปด้วยแคลเซียม จึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย งาดำ งาขาว ใบชะพลู ใบยอ เป็นต้น



อาหารในกลุ่มอื่น ๆ ยังมีความสำคัญเช่นกัน เช่น แป้ง ไขมัน เพื่อให้พลังงานในการดูแลทารก ทำงาน เล็กๆ น้อยๆ และคาร์โบไฮเดรต มีความสำคัญต่อสมองจึงควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอและถ้าได้จากข้าวกล้อง ก็ยิ่งดี นอกจากนี้ อาหารที่มีลักษณะเส้นใยมาก ได้แก่ ผักสด ผลไม้ ควรจะได้รับ ทุกมื้อ เพราะนอกจากจะได้รับ เกลือแร่แล้วยังป้องกันการท้องผูกอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่แต่ละภูมิภาคให้หญิงหลังคลอดรับประทาน เช่น ภาคอีสานของเราให้กินข้าวกับ เกลือ ปลาแห้ง ไก่ย่าง ผักหนอก แกงผักกาดดอก (ต้องเป็นที่ปลูกเอง) ผักต่างๆ ต้องนำมาแกงให้น้ำมาก และชด น้ำเพื่อจะได้มีน้ำนมมาก



ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างสมุนไพรและอาหารที่นิยมรับประทานหลังคลอด ดังนี้

1. ใบกะเพรา

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง

สรรพคุณ ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ หัววัด คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับการนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุงอาหารกินเพื่อขับน้ำนมเช่นกัน

อาหารแนะนำแกงเลียง (ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างๆ นอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ใบกะเพรายังมีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสชาติของเนื้อสัตว์ได้ดี



2. กุยช่าย



คุณค่า แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก คาร์โบไฮเดรต บีตาแคโรทีน วิตามินซี

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม

อาหารแนะนำ นำส่วนดอกมาผัดกับเนื้อสัตว์ หรือนำใบมากินสดแก้มกับอาหารอื่นๆ แต่ที่นิยมคือ ใส่ผัด

ไทย รสร้อนเพิ่มการไหลเวียน และช่วยย่อย



3. กานพลู

คุณค่า น้ำมันที่อยู่ในดอกกานพลู มีส่วนประกอบสำคัญคือยูจินอล

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม มีฤทธิ์ช่วยขับน้ำดีเพื่อนำไปย่อยอาหาร ลดอาการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการแน่น จุกเสียด

อาหารแนะนำ นำดอกตูมแห้งมา 5-8 ดอก ชงในน้ำเดือด แล้วดื่มแต่น้ำ



4. ขิง

คุณค่า มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ลดอาการอาเจียน และเชื่อว่าเมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีของขิงจะผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง

อาหารแนะนำ ยำขิง ยำปลาทุไใส่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง



5. ใบแมงลัก

คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี และวิตามินซีสูง

สรรพคุณ ใบแมงลักมีรสหอมร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

อาหารแนะนำ ใส่แกงเลียง กินสดแก้มกับขนมจีน หรือใส่แกงป่าต่างๆ



6. พริกไทย

คุณค่า มีน้ำมันหอมระเหย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

อาหารแนะนำ ใสในแกงเลียง



7. หัวปลี

คุณค่า อุดมไปด้วยแคลเซียม โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ แก่โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอนกันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆ

ให้กินหัวปลีมากๆ จะได้มีน้ำนมให้เลี้ยงลูกนานๆ

อาหารแนะนำ แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก (เวลาลวกให้ใส่เกลือและน้ำตาลลงในน้ำที่ต้ม

ด้วย จะได้ลดความฝาด) ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด



8. มะละกอ

คุณค่า มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี และมีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน

ให้แก่ร่างกาย รวมถึงมีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก สายตา ป้องกันโรคโลหิตจาง

อาหารแนะนำ กินผลไม้สุกเป็นผลไม้ หรือถ้าแบบดิบ มักจะนำมาใส่แกงส้ม



9. ฟักทอง

คุณค่า ฟักทองมีสารอาหารสำคัญเพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายน้อยลง

อาหารแนะนำ ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง แกงบวดฟักทอง ไข่เจียวฟักทอง



10. มะรุ้ม

คุณค่า ใบมะรุ้มมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 7 เท่า มีแคลเซียมสูงกว่านม 4 เท่า มีวิตามินเอสูงกว่าแครอท 4 เท่า มีโพแทสเซียมสูงกว่ากล้วย 3 เท่า มีโปรตีนสูงกว่านม 2 เท่า

สรรพคุณ มะรุ้มมีสารอาหารที่ดีมากสำหรับมารดา และทารก มะรุ้มถูกนำมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ ในกรณีของเด็กแรกเกิดทำให้มะรุ้มทำได้ดีที่สุดโดยผ่านทางน้ำนมมารดาที่กินใบมะรุ้มอย่างสม่ำเสมอ สารอาหารสำคัญจะผ่านสู่ทารกได้โดยง่าย อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มแคลเซียมเข้าไปเสริมกระดูกมารดาได้เป็นอย่างดี ใบและดอกของมะรุ้มมีสรรพคุณในการขับน้ำนม ซึ่งปัจจุบันมีการศึกษายืนยันฤทธิ์ในการขับน้ำนมของมะรุ้มแล้ว

อาหารแนะนำ แกงส้มใบหรือดอกมะรุ้ม



11. ตำลึง



คุณค่า มีโปรตีน มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใย
อาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุง สายตา บำรุงผม บำรุง
ประสาท

อาหารแนะนำ แกงเลียงตำลึง หรือแกงกะทิลูกตำลึง



12. เมล็ดขนุน



คุณค่า มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินบีหนึ่ง ฟอสฟอรัส เหล็ก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก บำรุงประสาท

อาหารแนะนำ เอาเมล็ดขนุนต้มกินเป็นขนมทุกวันกินจนอิ่มวันละ 1 ครั้งกิน 7-10 วัน



13. พุทรา

คุณค่า มีวิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง วิตามินบีสาม วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก

สรรพคุณ ช่วยบำรุงน้ำนม บำรุงประสาทและสมอง

อาหารแนะนำ เอาลูกพุทราต้มให้เดือด 10 นาที แล้วเอาน้ำมาดื่มจะทำให้มีน้ำนมมาก



พืชผักผลไม้ ชนิดต่างๆ ที่กล่าวมาเป็น พืชผักที่คนโบราณบอกให้กินเพื่อเรียกน้ำนมขึ้น ส่วนใหญ่มีฤทธิ์ให้ความร้อนแก่ร่างกาย ช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี ช่วยขับลมในกระเพาะ ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปอย่างปกติ และเป็นสมุนไพรที่ประกอบไปด้วยไขมัน โปรตีน แร่ธาตุที่สำคัญอย่าง แคลเซียม ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของบุตรด้วย

นอกจากสมุนไพรที่เป็นอาหารดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีสมุนไพรพื้นบ้านหลายชนิดที่ได้ถูกนำมาให้แม่มกินหลังคลอดเพื่อบำรุงน้ำนม เช่น

1. กรดน้ำ คนไทยใหญ่นิยมใช้ต้นสด 1 กำมือ ต้มกินหลังคลอด เพื่อให้มารดาแข็งแรงและมีน้ำนมดี
2. มะขาม คนไทยโบราณนิยมใช้กิ่งหรือต้นมะขามเป็นยาบำรุงน้ำนมและยาอาบหลังคลอด ในการใช้ใช้เป็นยาบำรุงน้ำนมขึ้น จะใช้กิ่งหรือต้นมะขาม 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 4 แก้วต้มเดือดนาน 10-15 นาที

กินวันละ 4-8 ครั้งๆ ละ 1-2 แก้ว หรือกินได้ทั้งวันต่างน้ำวันละ 6-8 แก้ว กินขณะอ่อนๆ มีรสหวานกินง่าย กินติดต่อกันนาน 1 เดือน และถ้าต้มอาบด้วยจะช่วยให้น้ำนมมากขึ้น

3. เขยต่ายแม่ยายชั๊กปรก ใช้รากเขยต่ายต้มน้ำดื่มกินหลังคลอดจะทำให้มารดามีน้ำนมมาก

4. นมสาว นมนาง ตำรับยาสมุนไพรอีสาน นิยมใช้ต้นนมสาวในสตรีที่คลอดบุตรแล้ว ไม่สามารถให้นมบุตรได้เนื่องจากไม่มีน้ำนม ให้ตัดลำต้นหรือกิ่ง หรือราก แล้วผ่าเป็นชิ้นมาต้มให้กิน ทำให้เพิ่มการหลั่งน้ำนมและเพิ่มน้ำหนักรีดนม น้ำนม กินไปสักกระยะหนึ่ง จะสังเกตเห็นเต้านมที่โตขึ้นและมีน้ำนมผลิตออกมา

5. น้ำนมราชสีห์ เป็นสมุนไพรรที่คนสมัยก่อนใช้ต้มน้ำให้ผู้หญิงที่มีน้ำนมน้อยกิน ทำให้มีน้ำนมมากขึ้น โดยใช้ต้นสด 30-60 กรัม (ต้นแห้ง 6-10 กรัม) ต้มกิน

ตัวอย่างตำรับอาหารบำรุงน้ำนม

ยาหัวปลีกุ้งสด

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. หัวปลีหันหยาบ 1 หัว (ไม่เอาไส้ใน) | 2. หอมแดงซอย 6 หัว |
| 3. กุ้งแห้งป่นหยาบๆ 2 ช้อนโต๊ะ | 4. กุ้งสดลวก 10 ตัว |
| 5. ถั่วป่นหยาบๆ 2 ช้อนโต๊ะ | 6. น้ำพริกเผา 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ | 8. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ | 10. นมสดพ่องมันเนย 4 ช้อนโต๊ะ |
| 11. หอมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ | 12. พริกชี้หนูแห้งทอด |

วิธีทำ

ผสมน้ำตาลทราย น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว นมสด ให้เข้ากันแล้วใส่กุ้งแห้งป่น กุ้งสด ถั่วป่น คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วใส่หัวปลีหันหยาบ หอมแดงซอย คลุกเบาๆ ให้เข้ากัน ตักใส่จานแล้วโรยหน้าด้วย หอมเจียว พริกชี้หนูแห้งทอด



แกงเลียงผักรวม

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. หอมแดง 8 หัว | 2. กะปิ 1 ช้อนชา |
| 3. พริกไทยเม็ดป่น 2 ช้อนชา | 4. ปลาทุย่างแกะเอาแต่เนื้อ 3 ตัว |
| 5. กระชายสด 200 กรัม | 6. ใบแมงลัก 1 ถ้วย |
| 7. หัวปลีหั่นหยาบ 1 หัว | 8. บวบเหลี่ยม |
| 9. เห็ดฟาง | 10. ตำลึง |
| 11. ปวยเล้ง | 12. ผักโขม |
| 13. น้ำซूप | 14. เกลือ |
| 15. ซอสปรุงรส | 16. นมสดพ่องมันเนย 1 กล่อง |

วิธีทำ

โขลกหอมแดง กะปิ พริกไทยป่น กระชายสด เนื้อปลาแกะเข้าด้วยกัน จากนั้นนำน้ำซूपใส่หม้อต้มให้เดือด แล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้ แล้วใส่หัวปลีหั่นหยาบ จึงใส่ผักต่างๆที่เหลือ ปรุงรสด้วย เกลือ ซอสปรุงรส (หัวปลีควรใส่ขณะน้ำเดือดจัด เพราะจะทำให้หัวปลีไม่ดำ)



ผัดขิงปลา

เครื่องปรุง

1. เนื้อปลาหันชิ้นเล็ก 1 ถ้วย
2. ขิงอ่อนซอย 2 ถ้วย
3. เห็ดหอมหันบางๆ 2 ซ้อนโต๊ะ
4. ต้นหอมหันท่อน
5. น้ำตาลทราย 1 ซ้อนชา
6. เต้าเจี้ยว 1 ซ้อนโต๊ะ
7. กระเทียมสับหยาบๆ 1 ซ้อนโต๊ะ
8. ซอสปรุงรส 1 ซ้อนโต๊ะ
9. น้ำมันมะกอก 2 ซ้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมเจียว พอเหลืองใส่ขิงลงผัดให้หอมพร้อมเห็ดหอม พอหอมดีแล้ว ใส่เนื้อปลาลงผัดพอสุก ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย เติมรสตามชอบ ใส่ต้นหอม ผัดพอสุก



ด้านการปฏิบัติตัว

1. การอยู่ไฟ

ประโยชน์ของการอยู่ไฟ

- ช่วยขับน้ำคาวปลาออกให้หมด และมดลูกเข้าอู่เร็วยิ่งขึ้น
- ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายทางรูขุมขน
- ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- ช่วยเสริมสร้างความพร้อมสำหรับการให้นมบุตร
- ช่วยให้คุณแม่หลังคลอดมีสุขภาพดี แข็งแรง ไม่อ่อนล้า
- ช่วยให้แผลตรงบริเวณฝีเย็บแห้งเร็วยิ่งขึ้น ฯลฯ



อุปกรณ์ที่ใช้ในการอยู่ไฟ

1. ใช้ฟืนหรือถ่านไม้โดยเลือกที่ก่อไฟแล้วไม่แตกประทุเป็นสะเก็ด
2. แผ่นสังกะสีหรือกะละมังเคลือบสำหรับทำเป็นที่รองกองไฟ
3. ดันกล้วยสำหรับทำเป็นตาไฟ1-2ต้น
4. แคร่ไม้หรือไม้กระดานที่มีขนาดยาวและกว้างพอที่จะนอนได้สะดวก
5. เตาด่าน
6. หม้อต้มน้ำ1ใบ กาท้มน้ำ1ใบ (สำหรับต้มน้ำอาบและต้มน้ำดื่ม)
7. ผงขมิ้นกับปูนกินหมาก(ผสมกันทาผิวหนัง)

สมุนไพรสำหรับต้มอาบ

ใบเป่ล่า ใบส้มป่อยหรืออื่นๆโดยให้เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เพื่อช่วยให้โล่งจมูกเมื่อนำมาอาบ และอาจจะมีสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวเพื่อช่วยทำความสะอาดผิวหนังพรรณหรืออาจจะใช้สมุนไพรที่เป็นสูตรตำรับที่ใช้ในการอาบก็ได้ทั้งนี้แล้วแต่ความเชื่อและสมุนไพรในแต่ละท้องถิ่น



สมุนไพรสำหรับต้มดื่ม

ในแต่ละภูมิภาคจะใช้แตกต่างกันไป ในภาคอีสานจะใช้ เช่น แก่นมะขาม แก่นไม้แดง ต้มน้ำขิง



2. การนวดโพร

มักจะทำในช่วงที่อยู่ไฟ

วิธีทำ ใช้เหง้าโพลตาให้ละเอียด ผสมเกลือ เอาผ้าห่อ นำไปนึ่งให้ร้อนหรือใช้ลูกประคบหนึ่งให้ร้อนแล้ววางลงกับพื้น ให้หญิงหลังคลอดนั่งลงบนห่อผ้าหรือลูกประคบ โดยให้ผีเย็บตรงกับห่อโพลหรือลูกประคบ ถ้ายังร้อนอยู่ให้ใช้ผ้ารองนั่งอีกชั้น นั่งทับไปจนกว่าห่อโพลหรือลูกประคบจะเย็นลง แล้วนำไปนึ่งใหม่ ในวันหนึ่งๆ สามารถทำได้หลายครั้ง



ประโยชน์

โพลีเมอร์พคุณในการลดการอักเสบ และความร้อนจะกระตุ้นให้เกิดการหดตัวของมดลูกช่วยให้ น้ำคาวปลาไหลได้ดี

3.การทับหม้อเกลือ

การทับหรือการนาบหม้อเกลือ จะทำหลังคลอด1สัปดาห์ เชื่อว่าจะทำให้มดลูกหดรัดตัวเข้าสู่เร็ว ป้องกันไม่ให้ ท้องครากหลวม ทำวันละ2ครั้ง เวลาเช้ามืด และเวลาบ่าย หรือตามความสะดวก ซึ่งมีวิธีการดังนี้



อุปกรณ์การทับหม้อเกลือ

- 1.ผ้ารูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า ขนาดกว้างพอที่จะห่อหม้อได้
- 2.หม้อตะนน (หม้อดินขนาดเล็กไม่มีหู ผิวด้านนอกกันหม้อไม่เรียบ) หรือหม้อตาล 2ใบ
- 3.เตา (ขนาดให้พอดีกับหม้อ) และถ่าน
- 4.เกลือเม็ด (เกลือทะเล หรือเกลือตัวผู้) ปริมาณ ให้เต็มถึงคอหม้อทั้ง 2ใบ

ตัวยาสมุนไพร



1. ไพลสด 1 ส่วน
2. ว่านนางคำ 1/2 ส่วน
3. ว่านชักมดลูก 1/2 ส่วน
4. การบูรพอประมาณ
5. ใบพลับพลึงหรือใบละหุ่ง

วิธีทำ

1. ล้างไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นตำให้ละเอียดพอประมาณ นำตัวยาทั้ง 3 เกล้าให้เข้ากัน วางบนผ้า ผสมการบูรลงไป
2. นำใบพลับพลึงกรีดเอาเส้นกลางออก เอาด้านหน้าใบวางบนตัวยาคู่กัน 2 ใบ อีก 2 ใบ วางทับตั้งฉากกัน
3. นำเกลือเม็ดใส่หม้อทนไฟ(สะดวก) ประมาณ 15 นาที หรือร้อนได้ที่ (เกลือประทุ) ยกหม้อเกลือลง วางทับใบพลับพลึงที่เตรียมไว้ในข้อ 2 ห่อ ผ้ามัดให้แน่น แล้วนำไปนึ่งทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ ควรเติมตัวยาในข้อ 1 ให้พอดีกับยาที่แห้งไป แต่ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำ และตัวยาสมุนไพรที่เปลี่ยนออกจากหม้อเกลือสามารถนำไปต้มอบสมุนไพรได้

ขั้นตอนนึ่งหรือทับหม้อเกลือ

ท่าที่ 1 การทับบริเวณหน้าท้อง

ให้หญิงหลังคลอดนอนหงาย ผู้ทำโกยท้องจากเหนือหัวหน้าและด้านข้างให้ลำไส้ ไชมันหน้าท้องมาอยู่ได้ออก แล้วเอามุมของหม้อเกลือวางบนหน้าท้องบริเวณหัวหน้าตรงกับมดลูก หมุนไปรอบๆ หมุนวน 1 รอบ วางพักหม้อเกลือเหนือหัวหน้า แล้วหมุนวนใหม่ ทำ 5-6 รอบ หม้อเกลือที่เพิ่งยกลงมาจากเตา จะเริ่มร้อนขึ้นเพราะความร้อนจากเกลือจะออกมาทำให้หม้อร้อนขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นจึงต้องระวังไม่วางนานและไม่ประคบถึงหน้าอก เพราะจะจุกแน่นได้



ท่าที่2 การเข้าตะเกียบโดยไม่ต้องเหยียบ

หญิงหลังคลอดนอนตะแคง เอาหม้อเกลือ วางรองกล้ามเนื้อขาด้านนอก กดไล่จากเหนือเข่าขึ้นถึงต้นขา ทำซ้ำ5-6รอบ แล้ววางจากเหนือข้อเท้าถึงเหนือหัวเข่าทำ5-6รอบ แล้ววางหม้อเกลือบนขาด้านในท่อนล่าง แล้วจับขาผู้ป่วยให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาด้านในได้ และนวดในจังหวะ กด-ยก กด-ยก ทัวแนวขาด้านใน ทำนี้ช่วยแก้เหน็บขาได้

ท่าที่3 ท่านอนตะแคง

หญิงหลังคลอดนอนตะแคง ผู้ทำใช้มือข้างพุงที่สะโพกด้านบน อีกมือหนึ่งจับหม้อเกลือเอาด้านข้าง ขอบหม้อกดหมุนไปมาหลายครั้งบริเวณกระเบนเหน็บ จากนั้นกดไล่ขึ้นไปตามร่องกล้ามเนื้อซิดแนวกระดูกสันหลัง ทำซ้ำ5-6รอบ



ท่าที่4 ท่านอนคว่ำ

หญิงหลังคลอดนอนคว่ำ ผู้ทำนำหม้อเกลือทับบริเวณท้องขาใต้กัน เลื่อนไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้ง2ขา และทำซ้ำ4-5รอบ

หม้อเกลือที่ร้อนแล้ว 1 ใบ จะใช้ทับทุกท่าใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หม้อเกลือจะเริ่มเย็นลงจึงเปลี่ยนหม้อใบใหม่(ในขณะที่เริ่มทับหม้อเกลือใบแรกไปประมาณ15นาที ให้ตั้งหม้อใบที่2 ซึ่งเกลือจะสุกได้ที่ตอนที่หม้อเกลือใบแรกเริ่มเย็น) เกลือที่เคยใช้แล้วไม่ควรนำไปใช้อีกเพราะจะทำให้เก็บความร้อนไม่นาน



ข้อควรระวัง

- 1.ห้ามทำในรายที่มีไข้
- 2.ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทำ
- 3.ห้ามทำกรณีที่มีดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนจึงจะทำได้หรือหลังคลอดประมาณ1สัปดาห์
- 4.การคลอดที่ต้องใช้การผ่าตัดหรือทำหมัน ถ้าจะต้องรอให้ 1เดือน ไปแล้ว หรือไม่ให้ทำในท่าที่1ซึ่งทับบริเวณหน้าท้อง
- 5.หม้อเกลือที่ยกลงใหม่ๆจะร้อนมาก ดังนั้นจึงต้องระวังไม่ให้วางหรือกดแช่นานๆ

4. การประคบสมุนไพร



มี 2 แบบ คือการประคบเปียก และประคบแห้ง

การประคบเปียก

จะทำควบคู่กับการเข้ากระโจม โดยใช้ลูกประคบ (วิธีทำลูกประคบเปียกเหมือนลูกประคบแห้ง) จำนวน 3 ลูก มาจุ่มน้ำสมุนไพรที่จะเข้ากระโจมใช้นั่งทับตรงกับผีเสื้อ 1 ลูก ส่วนอีก 2 ลูก เมื่อจุ่มน้ำแล้วใช้ประคบตามตัว เต้านม เมื่อประคบเปียกแล้วให้อาบน้ำสมุนไพรต่อ

การประคบแห้ง

นิยมใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมากจะใช้หลังจากการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ซึ่งผลของการประคบเกิดจากความร้อนที่ได้จากการประคบ และจากตัวยาสมุนไพรที่ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งมีสูตรการทำลูกประคบมากมายหลายสูตรตามแต่ละท้องถิ่นจะนิยมใช้อะไร ดังเช่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมใช้เปลือกไม้แดง ใบเปกล้า แถบภาคกลางนิยมใช้เถาเอ็นอ่อน โดดลาน ไพล ขมิ้น หรือแถบทางใต้ใช้ไพล ขมิ้น ขิง เป็นสมุนไพรหลักในลูกประคบ แต่ในที่นี่จะขอใช้ยกตัวอย่างการทำลูกประคบที่สถาบันการแพทย์แผนไทยส่งเสริมให้ใช้เป็นสูตรกลาง ๆ สามารถใช้ได้ ทั้งกรณีหลังคลอดและกับการนวดได้

ขั้นตอนการประคบ

1. ให้ประคบในที่นอนเหมือนท่าทับหม้อเกลือทั้ง 4 ท่า และประคบตามแขนทั้ง 2 ข้าง
2. ในท่านั่งให้ประคบบริเวณบ่าทั้ง 2 ข้าง ต้นคอ เต้านม หลัง
3. เมื่อลูกประคบเริ่มเย็นลงให้สับเปลี่ยนลูกประคบอีกหนึ่งลูกแทนและนำลูกเดิมไปนั่งต่อ ทำซ้ำตามข้อ 1, 2, 3

การประคบในกรณีหลังคลอดไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ดังนั้นเมื่อประคบในท่าต่าง ๆ แล้วควรประคบเน้นบริเวณที่มักจะเกิดอาการปวดเมื่อยในช่วงที่ตั้งท้อง เช่น บริเวณหลังช่วงเอว ต้นขา ใต้ก้น น่อง และควรประคบคลึง บริเวณหน้าท้องเพื่อช่วยให้มดลูกหดรัดตัวดี

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพรกรณีหลังคลอด (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

- 1.บรรเทาอาการเกร็ง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- 2.ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
- 3.ลดการติดขัดของข้อต่อ
- 4.ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

5. การเข้ากระโจม/การอบสมุนไพร และการอาบสมุนไพร



การเข้ากระโจมและการอาบสมุนไพร มีหลักการเหมือนกัน คือต้มสมุนไพรให้เดือด แล้วเอาไอน้ำรมตัวโดยการ เข้ากระโจม อาจทำเป็นท่อไม้ไผ่ต่อไอน้ำจากหม้อที่ต้มเดือดสอดเข้าไปในกระโจม หรือยกหม้อยาที่กำลังเดือดเข้าไปในกระโจมด้วย และค่อย ๆ เปิดฝาที่ละน้อยให้อไอน้ำพุ่งขึ้นรมหน้า การเข้ากระโจม เหมาะกับการใช้ในบ้านโดยประยุกต์อุปกรณ์ตามที่ได้ ทำได้ แต่อาจจะได้ผลไม่เต็มที่เพราะไอน้ำและความร้อนไม่สม่ำเสมอ ส่วนการอบไอน้ำต้องมีการอบ หรือตุ๋น มีการควบคุมอุณหภูมิ จะมีผลต่อร่างกายดีกว่า ซึ่งใช้งบประมาณสูงกว่า แต่ปัจจุบันหาใช้บริการได้ตามร้านเสริมสวย คลินิกแพทย์แผนไทย สปา ฯลฯ มักจะทำในตอนเช้ามืด หรือในตอนเย็น วันละ 1 – 2 ครั้งครั้งละ 30 นาที



ประโยชน์ของการเข้ากระโจมและการอบสมุนไพร

ทำให้การไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น ช่วยลดการอักเสบ บวม ปวดของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ทำให้รูขุมขนเปิดออก สิ่งสกปรกถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อและสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวจะช่วยชะล้างสิ่งสกปรกเหล่านั้นให้ลื่นหลุดออกจากผิวหนังได้ง่าย ช่วยให้ผิวหนัง ต้านทานต่อเชื้อโรคได้ดี ทำให้เหงื่อที่ถูกขับออกมา ช่วยลดน้ำหนักลงไปได้บ้าง กลิ่นหอมของสมุนไพร ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส คลายความตึงเครียด และบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก

ข้อห้าม

1. หญิงหลังคลอดใหม่ ๆ ไม่ควรเข้ากระโจม เนื่องจากร่างกายอ่อนแอ ควรเว้นระยะออกไปประมาณ 4 – 5 วัน หลังคลอดให้แน่ใจว่าร่างกายแข็งแรงพอเสียก่อน
2. ในกรณีที่มีแผลผ่าตัด หรือการคลอดปกติ ควรให้แผลติดดีเสียก่อนซึ่งปกติแผลผ่าตัดจะติดภายใน เวลาประมาณ 7 – 10 วัน

6. การนั่งถ่าน



การนั่งถ่านหรือนั่งถ่าง เป็นการช่วยให้แผลฝีเย็บ และช่องคลอดแห้ง มักจะทำหลังจากอาบน้ำ โดยนั่งบนเก้าอี้เจาะรู ให้ฝีเย็บอยู่ตรงรูที่เจาะไว้ใต้เก้าอี้วางเตาไฟที่ก่อไฟและโรยสมุนไพรเป็นระยะ

ประโยชน์

ช่วยให้ฝีเย็บแห้งเร็ว สมุนไพรที่ใช้จะมีสาระสำคัญที่มีน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์เป็นยาปฏิชีวนะเล็กน้อย ช่วยลดการอักเสบ การติดเชื้อในช่องคลอดชั่วคราว



7. การนวดหลังคลอด



ในระยะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะเกิดอาการปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หลัง น่อง สะโพก บ่า ต้นคอ หรือบางคนอาจปวดเมื่อยทั้งตัว โดยเฉพาะคนที่ท้องใหญ่ ทารกมีขนาดโตมากจะทำให้ปวดบริเวณหลัง และสะโพกมากด้วย ซึ่งในระยะนั้นส่วนใหญ่จะไม่นวดเนื่องจากเกรงว่าจะทำให้เกิดอาการแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด หลังจากคลอดแล้วหญิงหลังคลอดบางคนอาการปวดจะหายไป แต่บางคนก็ยังมีอยู่ จึงต้องใช้การนวดเพื่อบรรเทาหรือลดอาการปวด

ประโยชน์

1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
2. บรรเทาอาการปวด
3. บรรเทาอาการตึง
4. เพิ่มระบบไหลเวียน

ข้อควรระวังในการนวด

การนวดหลังคลอดต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ ควรนวดโดยใช้แรงกดปานกลางไม่ใช่แรงมาก ในหญิงหลังคลอดที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงไม่ควรนวดท่านวดบ่า ศีรษะ ในรายที่คลอดโดยการผ่าตัดควรรอให้แผลหายสนิททิ้งระยะให้เกิน 45 วันหลังคลอด หรือในรายที่คลอดปกติควรรอให้แผลฝีเย็บหายเป็นปกติ ไม่ต่ำกว่า 7 วัน จึงจะนวดได้ และถ้าจะนวดบริเวณอื่น ๆ เช่น แขน ขา หลัง บ่า ศีรษะ กระทำได้ในช่วงเวลา

ดังกล่าว ทั้งนี้ผู้รับผิดชอบต้องคำนึงถึงความปลอดภัยโดยตระหนักเสมอว่าหญิงหลังคลอดมีแผลที่บริเวณท้องทั้งภายในและภายนอก

ความเชื่อสำหรับทารก

1. พิธีมงคลโกนผมไฟ



พิธีมงคลโกนผมไฟ ทำเมื่อเด็กมีอายุครบ 1 เดือน ส่วนมากมักทำรวมกันกับพิธีมงคลทำขวัญเดือน เป็นพิธีที่เอิกเกริกขึ้น เพราะมีการประกอบพิธีทั้งทางพราหมณ์และทางพิธีสงฆ์ การเตรียมการก็มีการบอกกล่าวไปยังญาติพี่น้อง และผู้ที่เคารพนับถือจะทำพิธีมงคลโกนผมไฟเด็ก ตกแต่งบ้านเรือนที่จะใช้ประกอบพิธี นิมนต์พระสงฆ์ไว้ให้พร้อม และเชิญพราหมณ์มาประกอบพิธี กับเตรียมเครื่องบายศรี เครื่องกระยาบวด และแป้งกระแจะ ตลอดจนเครื่องใช้อื่น ๆ ตามที่พราหมณ์จะกำหนดให้เตรียมไว้ เมื่อถึงเวลาก็นำเด็กมานานหันหัวไป ตามที่ที่โหรกำหนด ให้ผู้เป็นประธานกล่าวจตุรุตถีนและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และกล่าวคำอัญเชิญเทวดา เมื่อได้ฤกษ์ที่กำหนดไว้โหรก็ลั่นฆ้องชัย ผู้เป็นประธานหลั่งน้ำสังข์ลงบนศีรษะเด็ก และเอามัดโกนมาแตะผมเด็กพอเป็นพิธี ในระหว่างนี้พระสงฆ์สวดชัยนโต พราหมณ์เป่าสังข์และตีบัณเฑาะว์ พิณพาทย์บรรเลงเพลงมหาฤกษ์มหาชัย มีการให้ศีลให้พรแล้วให้ช่างมาโกนผมไฟออกให้หมด นำเด็กไปอาบน้ำในอ่างน้ำอุ่นที่เจื่อน้ำพระพุทธรูป แล้วนำมาวางไว้บนเบาะข้างเครื่องบายศรี ในตอนนี้มีการถวายอาหารแต่พระสงฆ์ พระท่านอนุโมทนาแล้วลากลับ ต่อจากนั้นก็เอาเด็กไปประกอบพิธีลงเปล ก็เป็นอันเสร็จพิธี

2. พิธีมงคลทำขวัญวัน

พิธีมงคลทำขวัญวัน เป็นพิธีน้อย ๆ ที่มีในครอบครัวเมื่อเด็กแรกคลอดและมีอายุครบ 3 วันแล้ว พิธีการที่ต้องทำมีดังนี้

1. จัดบายศรีปากชาม 1 สำหรับ
2. จัดเครื่องกระยาบวด 1 สำหรับ
3. จัดหาแป้ง กระจะแจะ น้ำมัน และของหอมไว้พร้อม
4. จัดหาขันเล็กใส่น้ำอุ่น ช้อนเล็ก 1 คัน และสายสิญจน์



เมื่อได้ของทั้ง 4 อย่างพร้อมแล้ว ก็ให้ญาติ พี่น้องมาประชุมพร้อมกัน นั่งเป็นวงล้อมเด็กไว้ ผู้มีอาวุโส จุฑฐูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย กล่าวอัญเชิญเทวดาเพื่อขอให้คุ้มครองเด็กให้มีความสุขสวัสดิ์ เอาด้ายสายสิญจน์ ลูบแขน และมีปัดเคราะห์และโครและเอาด้ายสายสิญจน์อีกเส้นผูกข้อมือเด็กทั้ง 2 ข้าง ๆ ละเส้นเจิม หน้าผากด้วยกระจะแจะ และเอาช้อนตักน้ำในขันที่ได้เตรียมไว้แล้ว นั้นให้เด็กดื่ม 5 ช้อน ต่อจากนั้นก็มีการเวียน

เทียน ผู้ใหญ่ให้สืลให้พรและยกเด็กขึ้นจากที่วางอยู่ เมื่อเสร็จพิธีตอนนี้แล้วเครื่องบายศรีและเครื่องกระยาบวดเอาไปเทเช่นผีไวกกลางแจ้ง ของอื่น ๆ ที่ใช้ในการประกอบพิธีเอาห่อผ้าวางไว้ข้างเบาะของเด็กจนครบ 3 วัน แล้วจึงเอาไปลอยในแม่น้ำ เป็นอันเสร็จพิธี

3.การตัดแขนขาให้เหมาะสม

ตัดแขนขาทารกแรกเกิด- 1 ปี เพื่อปรับโครงสร้างให้เหมาะสม

ประโยชน์

เพื่อให้แขนขาของทารก ตรงไม่โก่งคอง

ขั้นตอน

- 1.การตัดแขนขาทารกจะทำหลังจากที่อาบน้ำเสร็จโดยการจับต้นแขนของทารกทั้งสองข้างพร้อมกันอย่างเบาและนุ่มนวล ให้แขนของเด็กแนบชิดกับลำตัวแล้วจับไต่ลงไปจนถึงปลายนิ้วมือแล้วรูดนิ้วมือที่ละนิ้ว ทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง
- 2.จับต้นขาของทารกทั้งสองข้างเข้าหากันอย่างเบาและนุ่มนวลแล้วค่อยไต่ลงไปจนถึงปลายนิ้วเท้าโดยให้ตาตุ่มด้านในและให้ขาทั้งสองข้างแนบชิดกันแล้วรูดที่นิ้วเท้าของทารกทีละนิ้วทำซ้ำประมาณ 2-3 ครั้ง

ข้อห้าม

ทารกที่มีกระดูกของแขน ขา หัก ข้อเคลื่อน มีความพิการผิดปกติ ห้ามปิด ดัด สลัดดึงแขนขาของทารก



4. การอาบน้ำให้ทารกและการแต่งตัวหลังการอาบน้ำ

ในภูมิปัญญาไทยในการอาบน้ำให้ทารก เพื่อทำความสะอาดร่างกายของทารก ทำให้เด็กสบายตัวและป้องกันทารกเป็นหวัด และการแต่งตัวหลังการอาบน้ำของทารกนั้น เพื่อความสวยงามและทำให้ร่างกายทารกอบอุ่น

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

1. การอาบน้ำเด็กทารก ได้แก่ น้ำ กะละมัง หัวหอม สำลี น้ำมัน มะกอก สบู่ ผ้าขนหนู
2. การแต่งตัวเด็กทารกหลังอาบน้ำ ได้แก่ ผ้าห่อตัวเด็ก สำลี มหาหิงค์ ฤงมือ ฤงเท้า ผ้าขนหนู

ขั้นตอน

การอาบน้ำ

1. การเตรียมน้ำสำหรับอาบน้ำทารก โดยใช้น้ำอุ่น 1 กะละมัง และเพื่อป้องกันทารกเป็นหวัดให้ทุบหัวหอม 1 หัว ลงไปในน้ำ
หมายเหตุ ในกรณีที่เด็กแรกเกิดมีไขบนศีรษะ ให้ใช้น้ำมันมะกอกขโลมบนศีรษะเด็กทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วใช้สำลีเช็ดออก ก่อนอาบน้ำให้เด็ก
2. ในภูมิปัญญาไทยการอาบน้ำเด็กจะวางตัวเด็กที่รองขาแม่ทั้งสองข้าง หันศีรษะเด็กไปทางปลายเท้าของแม่ แต่การอาบน้ำในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละสถานบริการ เช่น การอาบน้ำทารกในภาชนะที่เหมาะสม และใช้สบู่อ่อนๆ ฤงตัวเด็กอย่างนุ่มนวล แล้วล้างออกด้วยน้ำ
3. ใช้ผ้าขนหนูซับตัวเด็กให้แห้ง

การแต่งตัวหลังอาบน้ำ

1. ใช้สำลีทำความสะอาด โดยใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดจากหัวตาไปหางตา ส่วนหูใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดรอบๆ ใบหูทั้งภายในและภายนอกใบหู
2. ใช้สำลีหรือไม้พันสำลีชุบน้ำต้มสุกเช็ดจากโคนสะดือไปหาปลายสะดือ
3. ทามหาหิงค์ที่บริเวณท้องเพื่อแก้ท้องอืด ยกเว้นสะดือ หลังจากนั้นใช้ผ้าห่อสะดือเด็ก
4. ใส่เสื้อ ฤงมือ ฤงเท้า หรือใช้ผ้าขนหนูห่อตัวเด็ก

ประโยชน์

1. การอาบน้ำเด็กทารก เพื่อทำความสะอาดร่างกายของทารก ทำให้เด็กสบายตัวและป้องกันทารกเป็นหวัด
2. การแต่งตัวทารกหลังอาบน้ำ เพื่อความสวยงามและทำให้ร่างกายทารกอบอุ่น

5. การเขียนคิ้วด้วยสมุนไพร

การนำสมุนไพรมาเขียนคิ้วทารกเพื่อให้ขนคิ้วดก หนา ดำ สวยงาม การเขียนคิ้วให้ทารกแรกเกิด - 1 ปี
วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

ก้านของใบพลู หรือ สามารถใช้ดอกอัญชันได้แต่อาจจะจับเขียนคิ้วไม่สะดวก

ขั้นตอน

1. ล้างใบพลูที่เตรียมมาให้สะอาด
2. หลังจากที่ทำทารกอาบน้ำและแต่งตัวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้เด็ดใบพลูออกแล้วบีบปลายของก้านใบพลูที่มีน้ำออกเล็กน้อย แล้วนำก้านของใบพลูมาเขียนที่คิ้วให้สวยงามตามที่ต้องการ ระยะเวลาการเขียนคิ้วตามความเหมาะสม

ประโยชน์

เพื่อให้ขนคิ้ว ดก หนา ดำ สวยงาม

ข้อควรระวัง

ระวังอย่าให้น้ำของใบพลูเข้าตา ถ้าหากมีอาการแพ้น้ำยาจากก้านใบพลูให้หยุดทันที และทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ถ้าไม่ดีขึ้นให้ส่งต่อโรงพยาบาลทันที



6. การดื่งนมให้โด่ง

เป็นการดื่งนมทารก เพื่อให้โด่ง สวยงามและหายใจสะดวก

ขั้นตอน

หลังจากที่ทารกอาบน้ำเสร็จเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้ทำการดื่งนมทารกให้โด่ง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ เริ่มดื่งที่สันจมูกแล้วค่อยๆเลื่อนลงมาถึงปลายจมูกแล้วดื่งเข็ดขึ้นเล็กน้อยอย่างเบาและนุ่มนวล ระยะเวลาการดื่งนมตามความเหมาะสม

ประโยชน์

เพื่อให้จมูกโด่ง สวยงาม และหายใจสะดวก

ข้อควรระวัง

การดื่งนมจะต้องไม่ดื่งแรง ควรดื่งด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวัง เล็บมือของผู้ดื่งต้องสั้นและสะอาด

บรรณานุกรม

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. ๒๕๔๘. การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุข

มูลฐาน / เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ [บรรณาธิการ/รวบรวมและเรียบเรียง]. พิมพ์ครั้งที่ 1.

นนทบุรี : ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา.

วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์. ๒๕๕๔. การพยาบาลมารดาหลังคลอด. พิมพ์ครั้งที่ 7. ชลบุรี:

มหาวิทยาลัยบูรพา.

อายุรเวทวิทยาลัย (ซีวโกมารภักจ). ๒๕๕๔. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์) :

ฉบับพัฒนาตอนที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทย

เดิมๆ.

การปฏิบัติตัวหลังคลอด [ออนไลน์] ม.ป.ป. อ้างเมื่อ[15 พฤษภาคม 2556].

จาก <http://www.momypedia.com>

ปัทมาพร ประดับลาย. การดูแลมารดาหลังคลอดแบบภูมิปัญญาไทย [ออนไลน์]

ม.ป.ป. อ้างเมื่อ [15 พฤษภาคม2556]. จาก <http://www.thainewmom.com>

ชื่อหัวหน้าโครงการหนังสือ

ชื่อหัวหน้าโครงการ ดร.ศุภวดี แถวเพีย

คุณวุฒิ PhD in Nursing กลุ่มวิชา การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

โทรศัพท์ 080-75-7445 e-mail address sthaewpia@hotmail.com

คณะทำงาน

- 1.นางสาวมนฤดี แก้วจันดา ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์
- 2.นางสาวรัตติกานต์ รักษาภักดี ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์
- 3.นางสาวสุพัตรา อันทรินทร์ ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์
- 4.นางสาวปาริชาติ วันชูเสริม ภาควิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์

ผู้ทรงคุณวุฒิ

๑. นางสุทธิรัตน์ บุขดี หัวหน้างานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลมหาสารคาม
๒. นางรำไพ เกตุจิระโชติ หัวหน้าตึกสูติกรรมหลังคลอด ๔ โรงพยาบาลมหาสารคาม
๓. นางชุตติกาญจน์ ปิยะศิลป์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม