



การนำการแพทย์แผนไทยมาใช้ แม่
 อ้อมกอดแม่ น้านมแม่ นมแม่แท้ที่สุด
 เพื่อเกื้อกูลชีวิตลูกน้อยให้เติบโตใหญ่
 นี้คือ หน้าที่ของความเป็นแม่...
 ภาระหน้าที่ ที่ยิ่งใหญ่ กล้าหาญ
 งดงามที่สุดของลูกผู้หญิง



คู่มือ

สร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่ ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๓

สิงหาคม ๒๕๕๓

การสร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพของแม่
 เป็นกระบวนการหนึ่ง ในการนำการแพทย์แผนไทย
 เข้าสู่ระบบบริการสุขภาพหลักของประเทศ
 คู่ขนานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน



มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

สารบัญ

คำนำ ครั้งที่ ๓	(ก)
คำนำ ครั้งที่ ๒	(ข)
คำนำ ครั้งที่ ๑	(ค)
บทที่ ๑ หลักการดูแลแม่ ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๑
บทที่ ๒ แบบแผนมาตรฐานการให้การดูแลแม่	๕
ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	
๑. แบบแผนการดูแลสตรีก่อนคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๖
๒. แบบแผนการดูแลสตรีหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๑๒
๓. การดูแลทารก	๑๔
บทที่ ๓ การสาธิตดูแลแม่ ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๒๓
๑. สาธิตการนวดก่อนคลอด ท่านอน	๒๓
๒. สาธิตการกล่อมท้อง	๒๖
๓. สาธิตการนวดก่อนคลอด ท่านั่งหลังพิง	๒๗
๔. สาธิตการนวดประคบหลังคลอด ท่านอน และการยกมดลูก	๒๙
๕. สาธิตการนึ่งหม้อเกลือ	๓๓
๖. สาธิตการนวด/การหัดหม้อเกลือหลังคลอด	๓๗
๗. สาธิตการใส่ก้อนเส้นหลังคลอด	๓๘
๘. สาธิตการนึ่งถ่านหลังคลอด	๓๙
๙. สาธิตการเข้ากระโจม/อบสมุนไพรหลังคลอด	๔๐
ศิษย์ถามครู	๔๒
VCD การสาธิต คู่มือสร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่	๔๗
ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	

บทที่ ๔ แม่คุยกับหมอ

๔๗

แม่คุยกับหมอ ข้อพึงปฏิบัติของแม่ตั้งครรภ์

๑. พอรู้ตัวว่าตั้งท้องรู้สึกกังวลเครียด นอนไม่หลับ
คิดมากกว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะดูแลลูกในท้องให้ดีที่สุด ๕๐
๒. ต้องระวังและดูแลรักษาตนเองอย่างไรบ้าง ในระยะตั้งครรภ์ ๕๑
๓. ท้องสองเดือนเศษ ขณะนี้แพ้ท้องมากกินไม่ได้เลย
อาเจียนทั้งวันมาอาทิตย์หนึ่งแล้วน้ำหนักก็ลด จนพอมองอย่างเห็นได้ชัด
จะเป็นอันตรายต่อลูกในท้องหรือไม่? และควรปฏิบัติตนอย่างไร ๕๒
๔. ท้องหกเดือนแล้วท้องใหญ่ขึ้นมาก รู้สึกไม่สบายตัว เหมือนเป็นคนป่วย
ทั้งปวดปัสสาวะบ่อย ปวดท้อง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ จุกเสียดแน่นท้อง
เป็นตะคริว เห็นเพื่อนที่ท้องเป็นริดสีดวงทวาร และมีเส้นเลือดชอตที่ขาด้วย
ควรทำอย่างไรดี ๕๓
๕. กินอาหารอย่างไร จึงจะบำรุงสุขภาพทั้งแม่และลูก ๕๔
๖. ในขณะที่ตั้งครรภ์ห้ามมีเพศสัมพันธ์ และการทำงาน อยางไร ๖๐
๗. เวลารู้สึกไม่สบาย เป็นหวัด ปวดหัว จะซื้อยากินเอง
หรือกินยาที่เคยใช้อยู่ได้หรือไม่ ๖๐
๘. เป็นไข้หวัดใหญ่ กลัวว่าจะติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙
จะมีวิธีป้องกันอย่างไร ๖๑
๙. ต้องสังเกตอาการใดที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนถึงวันนัดตรวจครรภ์ ๖๒
๑๐. มีความกังวลว่าจะคลอดยาก และกลัวเจ็บปวดมากขณะคลอด ๖๓
๑๑. ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะต้องเตรียมพร้อมดูแลร่างกาย
และเต้านมอย่างไร ๖๓
๑๒. ปวดหลังมาก จะไปหาหมอนวดได้ไหม จะเกิดอันตรายต่อลูกหรือไม่ ๖๔

แม่คุยกับหมอ : ข้อพึงปฏิบัติของแม่หลังคลอด

๑. ติใจที่ได้ลูกน้อย มีทั้งความสุขในการเลี้ยงลูก และความเหนื่อย กังวลมาก
บางทีก็อยากร้องไห้มีอารมณ์หดหู เศร้าๆ ควรทำอย่างไร ๖๖
๒. หลังคลอดควรกินอาหารเพื่อบำรุงน้ำนม อยางไร ๖๗
๓. น้ำคาวปลาคืออะไร ถ้า น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นจะฉีดปกติหรือไม่ ๖๘
๔. มดลูกเข้าอู่หมายความว่าอะไร ถ้ามดลูกเข้าอู่ช้าจะมีอันตรายหรือไม่ ๖๘
๕. มีเย็บคืออะไร เวลาคลอดทำไมต้องตัดฝีเย็บ ผลมีเย็บแยก
มีอาการบวม และเจ็บมากจะเป็นอันตรายไหม ๖๙

๖. ขอคำแนะนำการมีเพศสัมพันธ์ และการทำงานหลังคลอด ๗๐
๗. เหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนแรงเต็มที่จากการเลี้ยงลูก พักผ่อนไม่พอ
จนตัวเองรู้ว่าอารมณ์เสีย จะแก้ไขอย่างไร ๗๐
๘. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่าเลี้ยงลูกด้วยนมผสมอย่างไร ๗๐
๙. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
และช่วยขับน้ำคาวปลาได้อย่างไร ๗๒
๑๐. น้ามนเหลืองคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร ๗๒
๑๑. ลูกไม่ยอมดูดนม จะทำอย่างไรดี ๗๓
๑๒. ทุกข์ใจมากที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๗๓

- ภาคผนวก ๑ บทคัดย่อ รายงานการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพสตรี
ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๗ ๗๗
คณะกรรมการมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา พ.ศ. ๒๕๔๗
คณะกรรมการมูลนิธิพัฒนาการแพทย์แผนไทย ๒๕๔๗
- ภาคผนวก ๒ แนวทางปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทย (วพท.) ๘๑
สำหรับฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอด พ.ศ. ๒๕๕๓
ในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- ภาคผนวก ๓ รวมบทคัดย่อ เกี่ยวกับแบบแผนการดูแลแม่ก่อน หลังคลอด ๘๙
ด้วยการแพทย์แผนไทย (หมอดำแย ผดุงครรภ์ไทย)
- ๓.๑ รายงานกรณีศึกษา แบบแผนการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ๘๙
และหลังคลอดของหมอดำแยมุสลิมในเขตมีนบุรี พ.ศ. ๒๕๔๑
โดย มสพ./วพท.
- ๓.๒ ประสบการณ์การดูแลตนเองหลังคลอดของหญิงมุสลิม ๙๕
ที่คลอตกกับผดุงครรภ์โบราณ พ.ศ. ๒๕๕๒
โดย อารีรัตน์ สิริวิณิชชัย
- ๓.๓ ภูมิปัญญาของผดุงครรภ์โบราณมุสลิมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ๙๗
ในพื้นที่ ต.ลำพระยา อ.เมือง จ.ยะลา พ.ศ. ๒๕๔๘
โดย นายดุริยางค์ วาสนา
- ๓.๔ ผลของการจัดการกับอาการด้วยการนวดประคบ ๑๐๘
ต่อความเหนื่อยล้าของมารดาหลังคลอด พ.ศ. ๒๕๐๓
โดย ฮาดี แสงเจียว

ภาคผนวก ๔	ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ หมวด ๗ การส่งเสริมสนับสนุน การใช้และการพัฒนา ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ	๑๑๐
-----------	--	-----

เอกสารอ้างอิง		๑๑๕
---------------	--	-----