



การนำการแพทย์แผนไทยมาใช้ แม่  
 อ้อมกอดแม่ น้ำนมแม่ นมแม่แท้ที่สุด  
 เพื่อเกื้อกูลชีวิตลูกน้อยให้เติบโตใหญ่  
 นี่คือน้ำที่ของความ เป็นแม่...  
 ภาระหน้าที่ ที่ยิ่งใหญ่ กล้าหาญ  
 งดงามที่สุดของลูกผู้หญิง



# คู่มือ

## สร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่ ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๓

สิงหาคม ๒๕๕๓

การสร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่

เป็นกระบวนการ

เข้าสู่ระบบบริการ

คู่ขนานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน



B0002682

ห้องสมุดวทบ.นครราชสีมา

ไทย



มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

# สารบัญ

คำนำ ครั้งที่ ๓	(๓)
คำนำ ครั้งที่ ๒	(๕)
คำนำ ครั้งที่ ๑	(๗)
บทที่ ๑ หลักการดูแลแม่ ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๑
บทที่ ๒ แบบแผนมาตรฐานการให้การดูแลแม่	๕
ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	
๑. แบบแผนการดูแลสตรีก่อนคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๖
๒. แบบแผนการดูแลสตรีหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	๑๒
๓. การดูแลทารก	๑๙
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/การทัບหม้อเกลือหลังคลอด	๓๗
๗. สาธิตการใส่ก้อนเส้นหลังคลอด	๓๘
๘. สาธิตการนึ่งถ่านหลังคลอด	๓๙
๙. สาธิตการเข้ากระโจม/อบสมุนไพรหลังคลอด	๔๐
ศิษย์ถามครู	๔๒
VCD การสาธิต คู่มือสร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่	๔๗
ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย	

บทที่ ๔ แม่คุยกับหมอ

๔๙

แม่คุยกับหมอ ข้อพึงปฏิบัติของแม่ตั้งครรภ์

๑. พอรู้ตัวว่าตั้งท้องรู้สึกกังวลเครียด นอนไม่หลับ  
คิดมากกว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะดูแลลูกในท้องให้ดีที่สุด ๕๐
๒. ต้องระวังและดูแลรักษาตนเองอย่างไรบ้าง ในระยะตั้งครรภ์ ๕๑
๓. ท้องสองเดือนเศษ ขณะนี้แพ้ท้องมากกินไม่ได้เลย  
อาเจียนทั้งวันมาอาทิตย์หนึ่งแล้วน้ำหนักก็ลด จนผมมองอย่างเห็นได้ชัด  
จะเป็นอันตรายต่อลูกในท้องหรือไม่? และควรปฏิบัติตนอย่างไร ๕๒
๔. ท้องหกเดือนแล้วท้องใหญ่ขึ้นมา รู้สึกไม่สบายตัว เหมือนเป็นคนป่วย ๕๓  
ทั้งปวดปัสสาวะบ่อย ปวดท้อง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ จุกเสียดแน่นท้อง  
เป็นตะคริว เห็นเพื่อนที่ท้องเป็นริดสีดวงทวาร และมีเส้นเลือดขอดที่ขาด้วย  
ควรทำอย่างไรดี
๕. กินอาหารอย่างไร จึงจะบำรุงสุขภาพทั้งแม่และลูก ๕๘
๖. ในขณะตั้งครรภ์ห้ามมีเพศสัมพันธ์ และการทำงาน อย่างไร ๖๐
๗. เวลาารู้สึกไม่สบาย เป็นหวัด ปวดหัว จะซื้อยากินเอง ๖๐  
หรือกินยาที่เคยใช้อยู่ได้หรือไม่
๘. เป็นไข้หวัดใหญ่ กลัวว่าจะติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙ ๖๑  
จะมีวิธีป้องกันอย่างไร
๙. ต้องสังเกตอาการใดที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนถึงวันนัดตรวจครรภ์ ๖๒
๑๐. มีความกังวลว่าจะคลอดยาก และกลัวเจ็บปวดมากขณะคลอด ๖๓
๑๑. ตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จะต้องเตรียมพร้อมดูแลร่างกาย ๖๓  
และเต้านมอย่างไร
๑๒. ปวดหลังมาก จะไปหาหมอนวดได้ไหม จะเกิดอันตรายต่อลูกหรือไม่ ๖๔

แม่คุยกับหมอ : ข้อพึงปฏิบัติของแม่หลังคลอด

๑. ดีใจที่ได้ลูกน้อย มีทั้งความสุขในการเลี้ยงลูก และความเหนื่อย กังวลมาก ๖๖  
บางทีก็อยากร้องไห้มีอารมณ์หดหู่ เศร้าๆ ควรทำอย่างไร
๒. หลังคลอดควรกินอาหารเพื่อบำรุงน้ำนม อย่างไร ๖๗
๓. น้ำคาวปลาคืออะไร ถ้าน้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นจะผิดปกติหรือไม่ ๖๘
๔. มดลูกเข้าอู่หมายถึงความว่าอะไร ถ้ามดลูกเข้าอู่ช้าจะมีอันตรายหรือไม่ ๖๘
๕. ฝีเย็บคืออะไร เวลาคลอดทำไมต้องตัดฝีเย็บ แผลฝีเย็บแยก ๖๙  
มีอาการบวม และเจ็บมากจะเป็นอันตรายไหม

๖.	ขอคำแนะนำการมีเพศสัมพันธ์ และการทำงานหลังคลอด	๗๐
๗.	เหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนแรงเต็มที่จากการเลี้ยงลูก พักผ่อนไม่พอ จนตัวเองรู้ว่าอารมณ์เสีย จะแก้ไขอย่างไร	๗๐
๘.	การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่าเลี้ยงลูกด้วยนมผสมอย่างไร	๗๐
๙.	เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะช่วยให้หมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และช่วยขับน้ำคาวปลาได้อย่างไร	๗๒
๑๐.	น้ำนมเหลืองคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร	๗๒
๑๑.	ลูกไม่ยอมดูดนม จะทำอย่างไรดี	๗๓
๑๒.	ทุกขใจมากที่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	๗๓
<b>ภาคผนวก ๑</b>	<b>บทคัดย่อ รายงานการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพสตรี ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗ คณะกรรมการมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา พ.ศ. ๒๕๔๗ คณะกรรมการมูลนิธิพัฒนาการแพทย์แผนไทย ๒๕๔๗</b>	๗๗
<b>ภาคผนวก ๒</b>	<b>แนวเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทย (วพท.) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอด พ.ศ. ๒๕๕๓ ในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า</b>	๘๑
<b>ภาคผนวก ๓</b>	<b>รวมบทคัดย่อ เกี่ยวกับแบบแผนการดูแลแม่ก่อน-หลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทย (หมอต่าย ผดุงครรภ์ไทย)</b>	๘๙
	๓.๑ รายงานกรณีศึกษา แบบแผนการดูแลหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอดของหมอต่ายมุสลิมในเขตมินบุรี พ.ศ. ๒๕๔๑ โดย มสพ./มพท.	๘๙
	๓.๒ ประสบการณ์การดูแลตนเองหลังคลอดของหญิงมุสลิม ที่คลอดกับผดุงครรภ์โบราณ พ.ศ. ๒๕๔๒ โดย อารีรัตน์ สิริวณิชชัย	๙๕
	๓.๓ ภูมิปัญญาของผดุงครรภ์โบราณมุสลิมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ในพื้นที่ ต.ลำพระยา อ.เมือง จ.ยะลา พ.ศ. ๒๕๔๘ โดย นายดุริยางค์ วาสนา	๙๗
	๓.๔ ผลของการจัดการกับอาการด้วยการนวดประคบ ต่อความเหนื่อยล้าของมารดาหลังคลอด พ.ศ. ๒๕๐๑ โดย อาลี แซ่เจียว	๑๐๘

คู่มือสร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

ภาคผนวก ๔	ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒ หมวด ๗ การส่งเสริมสนับสนุน การใช้และการพัฒนา ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ	๑๑๐
เอกสารอ้างอิง		๑๑๕