



สปาหลังคลอด: การดูแลสุขภาพของแม่ยุคใหม่ ด้วยภูมิปัญญาดั้งเดิม



ดวงหทัย ลือตั้ง

อาจารย์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ภูมิปัญญาเป็นผลมาจากการสั่งสมประสบการณ์จากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มชนเดียวกัน หรือระหว่างกลุ่มชนหลายชาติพันธุ์ รวมไปถึงโลกทัศน์ที่มีต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ ภูมิปัญญาเหล่านี้เอื้ออำนวยให้คนไทยแก้ปัญหาการดำรงชีวิตได้ และสร้างสรรค์อารยธรรมของเราเองโดยผ่านกระบวนการทางจารีต ประเพณี วิถีชีวิต การทำมาหากิน และพิธีกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุล (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2539: 5) การแพทย์อันเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพที่มาจากความรู้ ความคิด ความเชื่อ การลองผิดลองถูก และพัฒนาจนมีระเบียบแบบแผน จึงนับเป็นภูมิปัญญาที่สำคัญอย่างหนึ่งของสังคม

การแพทย์ระบบใหญ่มีอยู่ 2 ระบบ คือ ระบบการแพทย์แผนตะวันตก (western medicine) หรือระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (modern medicine) ซึ่งถือกำเนิดในทวีปยุโรปและได้รับความนิยมแพร่ไปทั่วโลก และระบบการแพทย์แผนตะวันออก (oriental medicine) อันเป็นระบบการแพทย์พื้นบ้าน (traditional medicine) ของชาวเอเชีย (จุฑามาศ แซ่ลี้ม, 2556: 1) ซึ่งจะเห็นได้ว่าการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์พื้นบ้านต่างก็เป็นการแพทย์ทางเลือกซึ่งกันและกัน

หากกล่าวถึงการดูแลครรภ์และการดูแลสุขภาพหลังคลอดนั้น จะเห็นว่ามีบูรณาการการแพทย์ทั้งสองระบบ ทั้งนี้เพราะส่วนใหญ่ สตรีมีครรภ์ต้องฝากครรภ์กับแพทย์หรือผดุงครรภ์แผนปัจจุบัน มิได้ฝากครรภ์กับผดุงครรภ์ไทยหรือหมอด้ายหรือหมอนวดไทยดังเช่นในอดีต แต่เมื่อคลอดลูกและกลับบ้านมาอยู่บ้านแล้ว หลายคนจึงเลือกใช้บริการการแพทย์แผนไทยจากหมอด้ายหรือหมอนวดไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กลับคืนสู่สภาวะหลังคลอดโดยรวดเร็วตามวิถีไทย (มุลินธิสาธรรณสุขกับการพัฒนา, 2553: 3) โดยการศึกษาในช่วง พ.ศ.2546-2547 พบชัดเจนว่าแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติหลังคลอดมากกว่าก่อนคลอด โดยสังเกตได้จากจำนวนของกิจกรรมและช่วงเวลาในแต่ละกิจกรรมที่จะมีกระบวนการ และวิธีการต่าง ๆ อย่างละเอียด เป็นขั้นตอน ตั้งแต่การนวด การประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทบทวีท การนวดฝ่าเท้า การนวดน่อง รวมทั้งข้อห้าม ข้อควรระวัง (มุลินธิสาธรรณสุขกับการพัฒนา, 2553: 83)

การดูแลแม่หลังคลอดด้วยแพทย์แผนไทย

การดูแลสุขภาพของแม่หลังคลอดมีมาแต่โบราณ แต่เดิมนั้น แม่หลังคลอดทุกคนต้องอยู่ไฟ โดยเชื่อว่าการอยู่ไฟหลังคลอดจะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูได้เร็ว มีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากสรีระของสตรีหลังคลอดหลายส่วนมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบสืบพันธุ์ โดยเฉพาะมดลูก ช่องคลอด และเต้านม รวมทั้งระบบผิวหนังด้วย ดังนั้นถ้าให้การดูแลเป็นอย่างดีจะทำให้แม่หลังคลอดกลับมาสุขภาพดีได้ดั้งเดิมและไม่มีปัญหาสุขภาพในอนาคต คนไทยโบราณเชื่อว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหลังคลอดบุตร หรือบางคนมีอาการผิดปกติภายหลังคลอดบุตรแล้วหลายปีโดยหาสาเหตุไม่ได้นั้น อาจเกี่ยวข้องกับการขาดการดูแลสุขภาพหลังคลอด (จุฑามาศ แซ่ลี้ม, 2556: 26) หรือที่ทางภาคเหนือเรียกว่า ลมผัดเดือน ซึ่งสามารถใช้หลักความร้อนในการกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อน สลาย และกระจายออกของลมที่คั่งอั้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยวิธีการนวดไล่ลมร่วมกับการอบไอน้ำสมุนไพรซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลแม่หลังคลอดเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงได้ (นภาพร อุโมงค์, 2558: 61)

ในระยะหลังคลอดนั้น คนไทยในอดีตจะมีประเพณีในการดูแลสุขภาพของสตรีหลังคลอดหลายประการที่นับว่าเป็นภูมิปัญญาที่น่าสนใจ ประกอบด้วยหลายขั้นตอน เริ่มจากการอยู่ไฟ โดยการนอนบนกระดานไฟ 7-30 วัน การอยู่ไฟจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็ว แผลที่ฝีเย็บแห้งเร็วและช่วยฆ่าเชื้อด้วยความร้อน รวมทั้งช่วยให้สตรีหลังคลอด

มีสุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีการเข้ากระโจมอบยาหรืออบไอน้ำสมุนไพร การอาบน้ำสมุนไพร การประคบสมุนไพร การนวด หม้อเกลือหรือทับหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน และการดูแลอาหารที่ควรรับประทานและควรงดอีกด้วย ซึ่งข้อปฏิบัติบางประการยังพบได้ในปัจจุบันในขณะที่บางประการมีข้อจำกัดเรื่องความปลอดภัยและสถานที่



ภาพที่ 1 ภาพจำลองการอยู่ไฟ จากสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน

แบบแผนการดูแลแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยหลายขั้นตอนนั้น ล้วนมีวัตถุประสงค์เพื่อขับน้ำคาวปลา ทำให้ท้องยุบ มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ลดการปวดท้องน้อย ลดการปวดขา แขน ไหล่ หลัง แก้กตะคริว แก้กเมื่อยขบ ทำให้ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้สะดวก ช่วยให้เลือดลมหมุนเวียนได้สะดวก ป้องกันการเกิดท้องลาย เพิ่มน้ำนม ร่างกายแข็งแรง กระจกบังลมเนื้อ กระจกบังหน้า ช่วยลด ส่วนเกิน สบายตัว เบาตัว ทำให้หลับได้ดี และผิวสวย (มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 2553: 12)

จะเห็นได้ว่า การดูแลแม่หลังคลอดด้วยแพทย์แผนไทยเพื่อฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดเป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่เพียงแต่เพื่อตัวแม่เองเท่านั้น แต่แม่ยังเป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพครอบครัวโดยเฉพาะสุขภาพของลูกอีกด้วย

สปาหลังคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

การแพทย์แผนไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลแม่หลังคลอด เป็นสิ่งที่อยู่คู่สังคมไทยมาตั้งแต่อดีต และได้มีการปรับประยุกต์ไปตามบริบทยุคสมัย บทความนี้จึงขอนำเสนอ “สปาหลังคลอด” ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ให้เป็นทางเลือกที่น่าสนใจแก่แม่หลังคลอดยุคใหม่ ที่ต้องการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยภูมิปัญญาดั้งเดิม

สปาหลังคลอด โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ เป็นบริการดูแลสุขภาพให้แก่แม่หลังคลอด ในโรงพยาบาลของรัฐที่เปิดให้บริการในจังหวัดเชียงใหม่ เริ่มดำเนินการเมื่อต้นปี พ.ศ. 2560 โดยเกิดจากความคิดที่ว่าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพนี้เป็นสถานพยาบาลที่เน้นการพยาบาลแม่และเด็ก จึงควรเพิ่มการบริการดูแลสุขภาพให้แก่แม่หลังคลอดเพิ่มขึ้น



ภาพที่ 2 สปาหลังคลอด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ระยะเวลาที่แม่หลังคลอดสามารถเข้าใช้บริการได้ คือ หากคลอดปกติ สามารถเข้าใช้บริการหลังคลอด 7 วัน แต่ไม่เกิน 3 เดือน หากผ่าคลอด สามารถเข้าใช้บริการหลังผ่าคลอดแล้ว 30-45 วันแต่ไม่เกิน 3 เดือน และเพื่อให้ได้ผลดี ควรทำติดต่อกันอย่างน้อย 5 ครั้ง โดยกิจกรรมที่ “สปาหลังคลอด” ให้บริการ ได้แก่

1. นวดและนวดประคบสมุนไพรสำหรับฟื้นฟูสุขภาพคุณแม่ 60 นาที ค่าบริการ 250 บาท
2. ทับหม้อเกลือสมุนไพร 30 นาที ค่าบริการ 130 บาท
3. อบสมุนไพร 30 นาที ค่าบริการ 120 บาท

รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมนั้น สรุปรวมจากแผ่นประชาสัมพันธ์ของสปาหลังคลอด โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ดังนี้ เริ่มต้นจากการนวดและนวดประคบสมุนไพร โดยการนวดเป็นวิธีการบำบัดของการแพทย์แผนไทย ซึ่งสามารถใช้ควบคู่กับการประคบสมุนไพร หลังจากนวดเสร็จเรียบร้อยแล้วจะประคบสมุนไพรบริเวณที่มีอาการปวดหรือเคล็ดขัดยอก ด้วยลูกประคบที่ผ่านการนึ่งความร้อนและใช้สมุนไพรหลายอย่างมาทำรวมกัน ได้แก่ หัวไพลสด หัวขมิ้นอ้อย หัวขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย พิมเสน การบูร ส่วนใหญ่นิยมใช้สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อนจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการปวดเมื่อย และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้น้ำเนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่าง ๆ ช่วยลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อหลัง



ภาพที่ 3 ลูกประคบ

จากนั้นจึงทับหม้อเกลือ คือ การใช้หม้อเกลือมาประคบหน้าท้องและตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พร้อมทั้งนวดไปด้วย ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยให้รูขุมขนเปิด สมุนไพรซึมผ่านลงผิวหนังไป ช่วยขับน้ำคาวปลาและของเสียออกมาตามรูขุมขน และช่วยให้เม็ดลูกกรดตัวเข้าอู่เร็วขึ้น ซึ่งหม้อเกลือจะเป็นหม้อดินเล็ก ๆ ใส่เกลือเม็ด นำไปตั้งไฟให้ร้อน แล้ววางบนใบพลับพลึง ใช้ผ้าห่อโดยรอบอีกชั้นหนึ่ง ใช้ประคบหรือนำไปตามตัวโดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง อย่างไรก็ตามการทับหม้อเกลือ มีข้อควรระวังคือต้องทำด้วยความระมัดระวังเนื่องจากหม้อเกลือที่ยกลงมาจากเตาไฟ จะร้อนมาก ดังนั้น ต้องไม่วางหรือกดแช่หม้อเกลืออยู่ที่ผิวหนังเป็นเวลานาน และห้ามนวดหรือทับหม้อเกลือที่เม็ดลูกกรดตัว และไม่ทับหม้อเกลือถึงไตอก



ภาพที่ 4 หม้อเกลือ

กิจกรรมสุดท้าย คือ การอบไอน้ำสมุนไพร โดยใช้สมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มรวมกัน ทั้งสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยช่วยรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย อากาศหัดคัดจมูก เช่น โพล ขมิ้นชัน มะกรูด สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ช่วยชะล้างสิ่งสกปรกและเพิ่มความต้านทานโรค เช่น ใบมะขาม และใบหรือฝักส้มป่อย และยังมีพืชมะเขือเทศ หรือสมุนไพรที่ใช้เฉพาะโรคเพิ่มเติม โดยต้มในกระโจมที่มีดซิด เพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง ปัจจุบันมีการประยุกต์เพื่อให้สะดวกขึ้น โดยสามารถทำเป็นกระโจมอบตัวหรืออบในตู้อบสำเร็จรูปได้อีกด้วย



ภาพที่ 5 สมุนไพรสำหรับอบไอน้ำ



ภาพที่ 6 กระโจมอบไอน้ำสมุนไพร

การดูแลสุขภาพของแม่หลังคลอดด้วยกิจกรรมที่กล่าวมาแล้วนั้น มีประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่หลังคลอดหลายประการ กล่าวคือ ช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ บรรเทาอาการคัดตึงเต้านม และกระตุ้นการหลั่งน้ำนมอีกด้วย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ สปาหลังคลอดให้บริการ ทั้งการนวดและนวดประคบสมุนไพรสำหรับฟื้นฟูสุขภาพคุณแม่ การทำหม้อเกลือสมุนไพร และการอบสมุนไพรนั้น เป็นภูมิปัญญาที่สามารถดำรงอยู่และปรับประยุกต์ให้สอดคล้องกับยุคสมัยที่เน้นความสะดวกสบาย เช่น สามารถย่างหม้อเกลือด้วยเตาไฟฟ้า และต้มสมุนไพรสำหรับอบไอน้ำด้วยหม้อต้มไฟฟ้า ในขณะที่การอยู่ไฟหรือการนอนบนกระดานไฟนั้น มีข้อจำกัดเรื่องสถานที่และความปลอดภัย

บทส่งท้าย

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงองค์ความรู้สติปัญญาในการแก้ปัญหาและการจัดการ หรือการปรับตัวในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมกับยุคสมัย ดังจะเห็นได้จากการดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดในปัจจุบัน แม้รูปแบบจะปรับเปลี่ยนไปจากอดีต แต่จุดประสงค์ในการฟื้นฟูสุขภาพ ช่วยให้แม่หลังคลอดและครอบครัวมีกำลังใจในการดูแลตนเองและลูก สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ยังคงดำรงอยู่ในขั้นตอนต่าง ๆ

บริการของ “สปาหลังคลอด” โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ที่ได้กล่าวมานี้ เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้เห็นว่า ภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีคุณค่าหากสามารถปรับประยุกต์ให้สอดคล้องกับยุคสมัย จะสามารถดำรงอยู่และมีบทบาทรับใช้คนในสังคมต่อไปได้ ■



เอกสารอ้างอิง

- การผดุงครรภ์ไทย. (2560). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 33 เรื่องที่ 8 การแพทย์แผนไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=33&chap=8&page=t33-8-infodetail06.html> (11 สิงหาคม 2560).
- จุฑามาศ แซ่ลี้ม. (2556). การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์กรณีศึกษา หมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. สงขลา: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- นภาพร อุโมงค์. (2558). การติดตามผลการรักษาโรคลมผัดเดือนในหญิงหลังคลอดด้วยกระบวนการรักษาของการแพทย์แผนไทย. ใน รายงานสืบเนื่องจากการประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนองานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ เครือข่ายบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 15 : 61 พรรณเพ็ญ เครือไทย. (2552). **ครอบครัวสบายสไตล์ล้านนา พ.ศ.2551: วิถีชีวิตและการดูแลสุขภาพหนุ่มสาว**. เชียงใหม่: มรดกล้านนา.
- มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา. (2553). **คู่มือสร้างเสริมฟื้นฟูสุขภาพแม่ ก่อนและหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2539). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นสี่ภูมิภาค: วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.