



ทำไมแม่หลังคลอดจึงควรอยู่ไฟ? รู้หรือไม่ มีประโยชน์อย่างไร?





การดูแลมารดาหลังคลอด ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย หรือ เรียกว่า **การอยู่ไฟ** หลังจากการคลอดบุตร จะทำให้ธาตุในร่างกาย ทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เกิดการเสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ จะส่งผลให้มารดาไม่สบายตัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย ซึ่งการดูแลมารดาหลังคลอด เป็นการฟื้นฟูสุขภาพมารดาทำให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะสมดุล

สามารถทำดูแลมารดาหลังคลอด ได้เมื่อใด



คลอดธรรมชาติ : หลังจากคลอดแล้ว **10-15 วัน** ไม่มีอาการอ่อนเพลีย และแผลบริเวณช่องคลอดแห้งสนิทดี



ผ่าตัดคลอด : หลังจากผ่าตัดคลอดแล้ว **30 - 45 วัน** หรือจนกว่าแผลผ่าตัดจะหายและแห้งสนิทดี



ประโยชน์ของการดูแลมารดาหลังคลอด

- ❖ ช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่
- ❖ ช่วยขับน้ำคาวปลา
- ❖ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
- ❖ ช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม
- ❖ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
- ❖ ลดอาการอาการอ่อนเพลีย
- ❖ ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ





ขั้นตอนการดูแลมารดาหลังคลอด

- ❖ นวดไทยแบบราชสำนัก
- ❖ ประคบสมุนไพร
- ❖ การทักหม้อเกลือ
- ❖ การอบไอน้ำสมุนไพร





ข้อห้ามที่มารดาไม่สามารถทำหลังคลอดได้

- ❖ มีไข้เกิน 37.5 องศา
- ❖ แผลผ่าตัด ยังไม่แห้งสนิทดี
- ❖ มีอาการอ่อนเพลีย
- ❖ รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
- ❖ กรณีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ที่ยังควบคุมอาการให้เป็นปกติไม่ได้
- ❖ มีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆหลังคลอด



จัดทำโดย

- 1.นางสาวศิริระประภา หาบวบผา แพทย์แผนไทย
- 2.นางสาวประพิมพ์พรรณ เงินกลิ่น พนักงานบริการ
- 3.นางจุฬามณี เกตุแก้ว พนักงานบริการ