



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก DTAM NEWS

## ข่าวเพื่อมวลชน

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก @DTAM

### กรมการแพทย์แผนไทยฯ ห่วงใยคุณแม่ แนะนำหลังคลอดใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยฟื้นฟูสุขภาพได้ผลดี ครอบคลุมตามสิทธิการรักษา

วันแม่แห่งชาติ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ห่วงใยแม่หลังคลอด แนะนำใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยฟื้นฟูสุขภาพ ลดอาการน้ำนมไหลน้อย ปวดเมื่อยร่างกาย และผิวพรรณแตกกลาย ชู ्हัตถการแผนไทย อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร และ ยาสมุนไพร พร้อมแนะนำ ชุดสิทธิประโยชน์ สปสช.เพื่อการฟื้นฟูดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า วันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี กำหนดให้เป็นวันแม่แห่งชาติ คุณแม่จึงเป็นบุคคลสำคัญที่ลูก ๆ ควรให้ความสำคัญและดูแลสุขภาพของแม่อย่างต่อเนื่อง ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยหลังจากคุณแม่คลอดลูกแล้วต้องมีการอยู่ไฟ เพื่อปรับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ให้เกิดความสมดุล คุณแม่ที่มีการตั้งครรรภ์ร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มตั้งครรรภ์จนถึงหลังคลอดโดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากกระบวนการตั้งครรรภ์และกระบวนการคลอดทำให้มารดาหลังคลอดบุตรใหม่ๆ มักจะพบปัญหาสุขภาพใน 3 อาการ ดังนี้ อาการน้ำนมไหลน้อย อาการปวดเมื่อยร่างกายหลังการคลอด ผิวพรรณแตกกลายบริเวณหน้าท้อง ซึ่งอาการเหล่านี้คุณแม่มีความจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสุขภาพ

การดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย เพื่อฟื้นฟูสุขภาพดำเนินการได้ดังนี้

**1) การทำหัตถการ** คือ การนวดและประคบสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ การอบไอน้ำสมุนไพร มีประโยชน์ คือ ช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น ทำให้ผิวพรรณสดใสรักษาอาการปวดเมื่อยและขัดยอก โดยมีข้อกำหนดว่าหากมารดาที่คลอดบุตรเองปกติ สามารถเริ่มกระบวนการการทำหัตถการ 7 วัน หลังคลอด หากมารดาที่ผ่าตัดคลอด สามารถเริ่มกระบวนการการทำหัตถการ 30 วันหลังคลอด เนื่องจากแผลผ่าตัดหายแล้ว แต่ไม่ควรเกิน 3 เดือน และควรทำต่อเนื่องเป็นเวลา 5 - 7 วัน อาการดังกล่าวก็จะดีขึ้นเป็นลำดับ **2) อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร** ที่เหมาะสมกับมารดาหลังคลอด ควรรับประทานอาหารสมุนไพรที่มีรสร้อน ซึ่งสมุนไพรรสร้อนจะช่วยบำรุงธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เช่น ขิง พริกไทย ดีปลี กระชาย ใบแมงลัก เมนูอาหารที่แนะนำ ได้แก่ แกงเลียง ยำหัวปลี ไก่ผัดขิง ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมพลังให้มารดากลับคืนมาโดยเร็ว และช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงจะได้มีน้ำนมเลี้ยงดูบุตรให้มีความแข็งแรง สำหรับ เครื่องดื่มสมุนไพรที่ควรรับประทาน เช่น น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำกะเพรา และ **3) ยาสมุนไพรสำหรับมารดาหลังคลอด** คือ ยาประสะไพล สรรพคุณ ใช้ขับน้ำคาวปลา ยาปลุกไฟธาตุ สรรพคุณ กระตุ้นน้ำนม กระจายเลือดลม ในหญิงหลังคลอด ยาประสะน้ำมัน สรรพคุณ บำรุงน้ำนม ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม และ กระตุ้นการไหลของน้ำนมได้ดีขึ้น ทั้งนี้ ยาประสะไพล และ ยาปลุกไฟธาตุ มีข้อห้ามในหญิงที่มีอาการตกเลือดหลังคลอด

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า คุณแม่หลังคลอดมีสิทธิในการ ฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอดตามสิทธิเบิกจ่าย เช่น สิทธิบัตรทอง สิทธิการเบิกจ่ายตรง ดังนี้ นวดไทย การประคบสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ การอบไอน้ำสมุนไพร การได้รับคำแนะนำปฏิบัติตัวสำหรับคุณแม่หลังคลอด ทั้งนี้ มีโรงพยาบาลที่มีการให้บริการด้านการแพทย์แผนไทยกว่า 500 แห่งทั่วประเทศ กระจายอยู่ทุกภูมิภาค สามารถให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และ ให้บริการในการดูแลมารดาหลังคลอด สามารถสอบถามรายละเอียดได้ตามสถานพยาบาลที่ใกล้บ้านของท่าน หรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกหมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่เฟซบุ๊ก <https://www.facebook.com/dtam.moph> และ ไลน์แอดกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก line @DTAM