



# คู่มือ

แนวทางการดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารก  
ด้านการผดุงครรภ์ไทย



กลุ่มงานวิชาการนวดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

การผดุงครรภ์ไทย เป็นการตรวจ การบำบัด การให้คำแนะนำและการส่งเสริมสุขภาพหญิงมีครรภ์ รวมถึงการป้องกันความผิดปกติในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด การทำคลอด การดูแลและส่งเสริมสุขภาพมารดาและทารกในระยะหลังคลอด ด้วยวิธีการแพทย์แผนไทย อันเป็นศาสตร์การแพทย์ภูมิปัญญาของชาติไทยที่มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพประชาชนมาตั้งแต่อดีตและสืบทอดต่อมาถึงปัจจุบัน โดยประเด็นความสำคัญดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายส่งเสริมให้มีการจัดบริการการแพทย์แผนไทยในระบบบริการสุขภาพ เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพประชาชนได้ทุกระดับอย่างทั่วถึงด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ด้านการผดุงครรภ์ไทย ทั้งนี้ หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรงได้แก่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงได้พัฒนาองค์ความรู้และกำหนดแนวทางการให้บริการเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพ

อีกทั้ง การดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารก ด้วยการผดุงครรภ์ไทย สามารถบูรณาการกับศาสตร์ทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ และเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวของญาติพี่น้องที่สามารถช่วยกันดูแลสุขภาพองค์รวมของทั้งมารดาและทารก ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยภูมิปัญญาศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนาวิชาการการแพทย์แผนไทยด้านการผดุงครรภ์ไทย และเพื่อพัฒนาแนวทางการให้บริการการดูแลรักษาสุขภาพของมารดาและทารก ในการให้บริการสุขภาพประชาชนในหน่วยบริการสุขภาพ สถาบันการแพทย์แผนไทยจึงได้จัดทำ “คู่มือแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารกด้านการผดุงครรภ์ไทย” ฉบับทดลองใช้ในระบบบริการสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการสาธารณสุข สามารถนำความรู้ไปเป็นแนวทางประยุกต์ปรับใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารก ด้วยการป้องกัน ส่งเสริมรักษาสุขภาพมารดาและทารก รวมทั้งการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้แข็งแรง ทั้งนี้ ด้วยความอนุเคราะห์จากคณะกรรมการ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ให้ข้อมูลองค์ความรู้ ข้อเสนอแนะ ให้คู่มือฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี สถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะผู้จัดทำ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะมีประโยชน์เป็นแนวทางในการให้บริการ ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษาสุขภาพของมารดาและทารก ทั้งในระยะก่อนคลอด ขณะคลอดและหลังคลอด และหากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำยินดีน้อมรับคำแนะนำด้วยความยินดีเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงในโอกาสต่อไป และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ ที่นี้

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์

ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

## บทนำ

การมีสุขภาพดี เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะ เมื่อหญิงและชายแต่งงานกันเป็นครอบครัวก็ปรารถนาที่จะมีบุตรอันเป็นสุดที่รักเพื่อเป็นโช่ของคล่องใจและสืบทอดวงศ์ตระกูล หากคู่สมรสมีการวางแผนที่จะมีบุตร สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ การดูแลรักษาสุขภาพชายและหญิง รวมทั้งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบและภาระใหม่ที่จะตามมาในฐานะบิดาและมารดา

ทั้งนี้ ในภาวะการตั้งครรภ์และการเกิด มีความหมายเป็นอย่างยิ่งต่อครอบครัว นับตั้งแต่เมื่อมีการปฏิสนธิเกิดขึ้นในครรภ์มารดา ซึ่งในทางการแพทย์แผนไทยตาม *คัมภีร์ปฐมจินดา* ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อมารดาตั้งครรภ์ให้เอาธาตุของภูเขานั้นเป็นที่ตั้งแห่งธาตุกุมารภูมารินั้นๆ” ซึ่งมารดาขณะตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม และมีความเสี่ยงต่อภาวะอันตรายต่างๆ เป็นอย่างยิ่ง ในขณะที่ตั้งครรภ์ทั้งมารดาและทารกจนกว่าจะคลอดและหลังคลอด ทั้งนี้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรจะได้รับดูแลอย่างดีจากครอบครัว เพื่อให้มารดาและทารกทั้งในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอดและหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งในปัจจุบัน การแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าและมีบริการสุขภาพอย่างทั่วถึง โดยมีการให้บริการผสมผสานกัน ระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย ดังนั้น คู่สมรสจึงควรมีการวางแผนครอบครัวในการมีบุตรตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์โดยการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เพราะถ้าพ่อแม่แข็งแรงลูกก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพดี รวมทั้งการฝากครรภ์ การดูแลสุขภาพและการปฏิบัติตัวในขณะที่ตั้งครรภ์ ขณะคลอดและหลังคลอด ซึ่งในวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันยังผูกพันอยู่กับวัฒนธรรมประเพณีภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพ อย่างเช่น การอยู่ไฟหลังคลอด ซึ่งในทีนี้จะกล่าวถึงการดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารกด้วยการผดุงครรภ์ไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวไทยและการบริการสุขภาพแก่มารดาและทารกในระบบสาธารณสุข ทั้งนี้ ก็เพื่อให้แม่อยู่รอด ลูกปลอดภัยอย่างมีคุณภาพนั่นเอง

โดยเจตนารมณ์ในการจัดทำ “คู่มือแนวทางการดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารกด้านการผดุงครรภ์ไทย” เล่มนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการสาธารณสุข สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพมารดาและทารก ด้วยการป้องกัน ส่งเสริม รักษาสุขภาพมารดาและทารก รวมทั้งการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้ร่างกายแข็งแรง สามารถเลี้ยงดูลูก ทำงานได้และกลับมาใช้ชีวิตอย่างปกติสุข ซึ่งรายละเอียดสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากตำราการผดุงครรภ์ไทย

คณะผู้จัดทำ

## สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ ๑ การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์</b>	<b>๑</b>
๑.๑. วัฒนธรรมในการเลือกคู่ครอง	๑
๑.๒. การประเมินสุขภาพ	๒
๑.๒.๑ การประเมินสุขภาพทางการแพทย์แผนปัจจุบัน	๒
๑.๒.๒ การประเมินสุขภาพทางการแพทย์แผนไทย	๓
๑.๓ ปัจจัยที่มีผลต่อการมีบุตรยากในทฤษฎีการแพทย์แผนไทย	๖
๑.๔ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อปรับสมดุลร่างกาย	๘
๑.๔.๑ การนวดก่อนตั้งครรภ์	๘
๑.๔.๒ ยาปรับโลหิตระดูสตรี	๑๒
๑.๕ การดูแลสตรีที่มีบุตรยากในทางการแพทย์แผนไทย	๑๓
๑.๖ โรคที่มีภาวะเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์	๒๑
<b>บทที่ ๒ การดูแลสุขภาพมารดาและทารกในระยะตั้งครรภ์</b>	<b>๒๒</b>
๒.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจของหญิงตั้งครรภ์	๒๒
๒.๑.๑ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	๒๒
๒.๑.๒ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์	๒๒
๒.๒ การวินิจฉัยการตั้งครรภ์	๒๓
๒.๒.๑ อาการและอาการแสดง	๒๓
๒.๒.๒ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ	๒๔
๒.๒.๓ การตรวจร่างกาย / เต้านม	๒๔
๒.๒.๔ การคาดคะเนวันคลอด	๒๔
๒.๓ การดูแลสุขภาพในขณะตั้งครรภ์	๒๖
๒.๓.๑ การดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์	๒๖
๒.๓.๒ อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ และการดูแลรักษา	๓๐
๒.๓.๓ อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์	๓๓
๒.๓.๔ การส่งเสริมโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์	๓๕
๒.๓.๕ การบริหารร่างกายของมารดาในระหว่างตั้งครรภ์	๓๖
๒.๓.๖ การเตรียมพร้อมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	๓๖

<b>บทที่ ๓ การดูแลมารดาและทารกในระยะคลอด</b>	<b>๔๐</b>
๓.๑ กลไกการคลอด	๔๐
๓.๑.๑ ทางกรแพทย์แผนไทย	๔๐
๓.๑.๒ ทางกรแพทย์แผนปัจจุบัน	๔๑
๓.๒. แนวทางการดูแลรักษามารดาและทารกในระยะคลอด	๔๑
๓.๒.๑ การนวดบรรเทาอาการเจ็บปวด	๔๑
๓.๒.๒ การดูแลด้านจิตใจ	๔๓
<b>บทที่ ๔ การดูแลสุขภาพมารดาและทารกในระยะหลังคลอด</b>	<b>๔๕</b>
๔.๑ แนวทางการดูแลมารดาหลังคลอดตามเกณฑ์ตัวชี้วัดกรมอนามัย	๔๕
๔.๒ การดูแลฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด	๔๕
๔.๒.๑ การอยู่ไฟ	๔๖
๑) การนวดและประคบหลังคลอด	๔๗
๒) การนวดกระตุ้นการไหลน้ำนม	๔๘
๓) การทาบหม้อเกลือ	๕๑
๔) การอบสมุนไพร	๕๕
๔.๑ การเข้ากระโจม	๕๕
๔.๒ การอบไอน้ำสมุนไพร	๕๖
๕) การขัดผิว	๕๘
๖) การอาบน้ำสมุนไพร	๕๙
๗) การนึ่งถ่าน	๕๙
๘) การพันผ้าหน้าท้อง	๖๐
๔.๒.๒ อาหารบำรุงสุขภาพมารดาหลังคลอด	๖๑
๑) อาหารบำรุงร่างกายและบำรุงน้ำนม	๖๒
๒) น้ำสมุนไพร	๖๒
๓) อาหารแสลง	๖๒
๔.๒.๓ ยาสมุนไพรหลังคลอด	๖๒
๑) สมุนไพรขับน้ำคาวปลา	๖๓
๒) สมุนไพรบำรุงน้ำนม	๖๓
๓) สมุนไพรบำรุงเลือด	๖๓
๔.๓ การดูแลและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก (อายุ ๐-๕ ปี)	๖๓
<b>บทที่ ๕ ภูมิปัญญาไทยกับการผดุงครรภ์ไทย</b>	<b>๖๕</b>
เอกสารอ้างอิง	๖๗
ภาคผนวก	

## หมายเหตุ :

สถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะผู้จัดทำ ได้จัดทำคู่มือเล่มนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการให้บริการ ส่งเสริม ป้องกัน ดูแลรักษาและฟื้นฟูสุขภาพของมารดาและทารก ทั้งในระยะก่อนคลอด ขณะคลอดและหลังคลอด หากสนใจเนื้อหาวิชาการในคู่มือเล่มนี้ สามารถติดต่อ กลุ่มงานวิชาการนวดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข และหากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำยินดีน้อมรับคำแนะนำ ด้วยความยินดีเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงในโอกาสต่อไป และขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ