

วิธีใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน:
กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภothungsong
จังหวัดนครศรีธรรมราช*

SUBJECT EDUCATION USING HERBS FOR THE FIRE AFTER CHILDBIRTH
WITH LOCAL WISDOM: A CASE STUDY THAI TRADITIONAL MEDICINE
GROUP VILLAGE NO. 1, CHAMAI SUB-DISTRICT, THUNGSONG
DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE THAILAND

สุเมษา มากคงแก้ว

Sumaysa Makkongkaew

จิตติมา ดำรงวัฒนะ

Jittima Damrongwattana

เดช แขน้ำแก้ว

Daycho Khaenamkhaew

อุดมศักดิ์ เดโชชัย

Udomsak Dechochai

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

Nakhon Si Thammarat Rajabhat University, Thailand

E-mail: jittima_dam@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาวิธีใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน 3) แนวทางการส่งเสริมการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย พบว่า 1) วิธีใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นตอนการนวดด้วยน้ำมันสมุนไพร ซึ่งมีส่วนผสมของ หัวไพล น้ำมันมะพร้าว และเมนทอล เป็นต้น 2) ขั้นตอนการนำลูกประคบสมุนไพร ซึ่งเตรียมไว้แล้ว มาประคบตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย 3) ขั้นตอนการห่มผ้าเคลือบด้วยสมุนไพร ซึ่งห่อด้วยผ้า และสมุนไพร หลังจากนั้นจึงนำไปประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 4) ขั้นตอนสุดท้าย ผู้อยู่ไฟหลังคลอดจะเข้ากระโจมเพื่ออบสมุนไพรประมาณ 15 นาที จำนวน 2 รอบ จึงสิ้นสุดกระบวนการ 2) สภาพปัญหาวิธีใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด

* Received 15 July 2019; Revised 25 September 2019; Accepted 10 November 2019



ด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีสภาพปัญหาดังนี้ 1) ปัญหากลิ่นติดตามตัว 2) เพื่อศึกษาปัญหาสมุนไพรซึ่งเป็นส่วนผสม มักขาดแคลนเป็นบางชนิด 3) ปัญหาขั้นตอนการอยู่ไฟมีความซับซ้อน จึงทำให้ปฏิบัติตามได้ไม่ตรงตามเวลาที่กำหนด 4) ปัญหาผู้อยู่ไฟต้องปรับตัว และต้องมีความอดทนสูง 3) แนวทางการส่งเสริมวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้านพบว่า 1) สนับสนุนการแลกเปลี่ยนความรู้ ทั้งคนในชุมชน และผู้ที่สนใจ 2) มีการสืบทอดถ่ายทอดรุ่นต่อรุ่น 3) มีการส่งเสริมการวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ด้านสมุนไพร

คำสำคัญ: วิธีการใช้สมุนไพร, การอยู่ไฟหลังคลอด, องค์ความรู้พื้นบ้าน

Abstract

The objectives of this research article were to 1) to study the methods of using herbs for post - natal fire with folk knowledge 2) to study the problem condition of using herbs for post-natal fire with folk knowledge 3) Guidelines for promoting herbs for postpartum fire with folk knowledge using a qualitative research methodology. The results of the research found that 1) The method of using herbs for postpartum fire with folk knowledge found that the steps are as follows: 1) Massage process with herbal oils, Which contains a mixture of raisins, coconut oil, menthol, etc. 2) The process of bringing the herbal compress ball prepared compress on various body points. 3) The process of crushing the salt pot with herbs which are wrapped in cloth and spices, after which it applied to various parts of the body 4) final step After giving birth, the person under fire will enter the tent to bake herbs for about 15 minutes, two rounds, then the process is over. 2) The problem condition of using herbs for postpartum fire with folk knowledge found that there were the following problems: 1) Body odor problem. 2) to study the problem of herbs which are ingredients. Often there is a shortage of some types. 3) The process of staying power is complicated. therefore unable to comply with the specified time 4) The people in the fire need to adapt and must have high patience. 3) Methods for promoting the use of herbs for postpartum fire with folk knowledge found that 1) Support knowledge exchange both people in the community and those who are interested; 2) it is passed on from generation to generation; 3) research is promoted. and develop a body of knowledge on herbs.

Keywords: Using Herbs, The Fire After Childbirth, Local Wisdom

บทนำ

ในอดีตการดูแลสุขภาพหลังคลอดใช้คำว่า “อยู่ไฟ” มีความสัมพันธ์กับการใช้ความร้อนในการดูแลร่างกายในระยะพักฟื้นหลังคลอด โดยจะครอบคลุมทุกกิจกรรมในการดูแล เช่น การนอนข้างกองไฟ ต้มน้ำต้มสมุนไพรอุ่น ใช้อิฐเผาไฟให้แห้งเอาน้ำราดแล้วห่อมาประคบหน้าท้องให้ท้องยุบ การนวดหลังคลอด การทำหม้อเกลือ ประคบสมุนไพร การเข้ากระโจมอบสมุนไพร เป็นต้น การอยู่ไฟหลังคลอด จึงเป็นการผสมผสานความรู้ และประสบการณ์ของชาวบ้านที่สั่งสมสืบทอดกันมาเรียกว่า ภูมิปัญญาของคนไทย หรือการแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมในทุกภูมิภาคของประเทศไทย ด้วยวิธีถ่ายทอดสืบทอดกันมา การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดเป็นการอยู่ไฟประจำท้องถิ่นในทุกภาคของประเทศไทยที่มีบทบาทสำคัญของการดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟ (เสาวณีย์ กุลสมบูรณ์ และรุจิราภ อรรถสิขฐ, 2550) ซึ่งวัฒนธรรมท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพหลังคลอดยังคงมีความเชื่อ และใช้แบบแผนการดูแลตนเอง โดยอาศัยภูมิปัญญาชาวบ้าน การปฏิบัติแบบผสมผสานแพทย์แผนไทย โดยความช่วยเหลือของครอบครัว และหมอพื้นบ้านกลุ่มแพทย์แผนไทย

การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นเรื่องคุ้นเคยกันดี และเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ของคนสมัยก่อน เพราะคนสมัยนั้น เชื่อว่าการตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น น้ำหนักตัว สรีระ หรือหน้าท้อง ทำให้หญิงหลังคลอดมีอาการปวดเมื่อยหรืออึดเสบของกล้ามเนื้อบริเวณสันหลัง หรือที่ขา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอดงหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของหญิงหลังคลอด โดยมีวิธีการรักษาในรูปแบบบูรณาการ โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องของการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดมาผนึกเข้ากับแพทย์แผนปัจจุบัน ให้มีความสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน ตำบลชะมาย อำเภอดงหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้พบปัญหาการอยู่ไฟหลังคลอดแบบสมัยใหม่นั้น ผิดกับวิธีการอยู่ไฟกับคนสมัยก่อน ซึ่งขณะที่ยังใช้นั้นใช้กระเป่าน้ำร้อน โดยนำกระเป่าน้ำร้อนมาวางบริเวณหน้าท้อง ซึ่งวิธีนี้เป็นวิวัฒนาการล่าสุดของการอยู่ไฟ การใช้กระเป่าน้ำร้อนวางก็เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้บ้าง แต่ถ้ากระเป่าน้ำร้อนเกินไปหรือเกิดร้อนขึ้นมา หน้าท้องอาจจะพองได้เช่นกัน และการใช้ไฟชุด หรือชุดคาดไฟ เป็นชุดที่ประกอบไปด้วยกลองอะลูมิเนียมสำหรับใส่ชุด ซึ่งเป็นเชื้อไฟ เมื่อจุดไฟแล้วใส่กลองไว้ กลองจะร้อน มีสายคาดรอบ ๆ เอว 3 - 4 กลอง ลักษณะคล้ายกับสายคาดลูกปัด ถ้าวอร์มมากเกินไปก็อาจทำให้ผิวหนังหน้าท้องพองได้ บางคนจึงพันผ้ารอบ ๆ กลองจนหนาขึ้นเพื่อป้องกันผิวหนังไหม้พอง ซึ่งปัญหานี้กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอดงหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มีการศึกษาวิธีการที่ทำให้หญิงหลังคลอดได้ผ่อนคลายจากปัญหา โดยอาศัยภูมิปัญญาหมอชาวบ้าน หรือเรียกอีกอย่างว่า “หมอแม่ทาน” ที่มีการสืบทอดกันมาเป็นรุ่น ๆ จนมาถึงรุ่นปัจจุบัน ที่มีการบอกต่อหรือเล่าให้ลูกหลานวงศ์ตระกูลญาติ โดยมีความเชื่อว่า “การอยู่ไฟ” เป็นการพักฟื้น



สุขภาพมารดาหลังคลอดให้อวัยวะในร่างกายได้กลับสู่สภาพเดิม หรือที่เรียกว่า “ให้มดลูกเข้าอู่” ตามที่บรรพบุรุษที่ได้มีการปฏิบัติกันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการอยู่ไฟนั้น ทำได้หลายวิธี เช่น การนวดด้วยน้ำมันวดสมุนไพร การประคบลูกประคบด้วยสมุนไพร การทาบหม้อเกลือด้วยสมุนไพร ที่ผ่านความร้อน แล้วนำมาประคบหน้าท้อง สะโพก และสะบั้นเอวหรือที่เรียกว่า “เขอ” นั้นเอง นอกจากนี้การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ยังเกี่ยวกับอาหารที่ต้องห้าม และอาหารที่หญิงหลังคลอดควรทาน ห้ามทาน มะละกอ ขนุน น้ำเย็น หอย เหย็ด แต่สิ่งที่หญิงหลังคลอดควรกิน คือ พริกไทย แง่งที่เผ็ดมากจะช่วยให้มดลูกแห้งเร็ว

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยซึ่งมีความสนใจเรื่องวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน: กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทยหมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยการศึกษาถึงวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน สภาพปัญหาวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน และแนวทางการส่งเสริมวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน: กรณีศึกษา: กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
- 2 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน: กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
- 3 เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน: กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ทั้งสิ้น 15 คน ได้แก่ กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 8 คน และกลุ่มผู้ที่ส่งเสริม และสนับสนุน กลุ่มแพทย์แผนไทย จำนวน 7 คน ได้แก่ ครูชำนาญการ การศึกษานอกระบบและตามอัธยาศัย, เลขาเทศบาลตำบลชะมาย, นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการเทศบาลตำบลชะมาย, รักษาการแทนผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชะมาย, กำนันตำบลชะมาย และผู้ที่ได้รับการรักษาโดยการอยู่ไฟจำนวน 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ การศึกษาในครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีการวางประเด็นคำถามตามที่กำหนดไว้ตามขอบเขตเนื้อหาในการศึกษา และการสัมภาษณ์เป็นแนว

พูดคุยแบบเปิดเผยเป็นกันเอง ตามระยะเวลาที่เหมาะสม โดยที่ให้ผู้ตอบคำถามเล่าถึงเรื่องต่าง ๆ ของผู้ตอบตามประเด็นที่วางไว้

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม เป็นการสัมภาษณ์ที่เข้าถึงกิจกรรมในวิถีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน ในวิธี และรูปแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ให้บริการ และผู้มารับบริการอยู่ไฟหลังคลอด รวมถึงสภาพปัญหา และแนวทางการส่งเสริม

3. เครื่องบันทึกเสียง และภาพในขณะการสัมภาษณ์มีการบันทึกภาพ เพื่อช่วยในการศึกษาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในขณะสัมภาษณ์

4. สมุดจดบันทึกข้อมูล เป็นการจดบันทึกข้อมูลในขณะสัมภาษณ์ที่มีเนื้อหาตามประเด็นที่วางไว้ เพื่อให้ข้อมูลที่ชัดเจน และมีเนื้อหาที่มีการสัมภาษณ์ ได้แก่ วิธีการอยู่ไฟหลังคลอด สภาพปัญหา และแนวทางการส่งเสริม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการรับความรู้ และรายละเอียดของการศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงและชัดเจนที่สุด โดยการลงตรวจพื้นที่ในการศึกษาหาข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูล และสำรวจข้อมูล อย่างเจาะลึกในแต่ละประเด็นของการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละครั้ง

2. รวบรวมข้อมูล และสำรวจรายชื่อกลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช และรวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในการอยู่ไฟหลังคลอด

3. เริ่มการลงพื้นที่ เก็บข้อมูล และรายละเอียดแบบเจาะลึกแต่ละประเด็นกับกลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีการถ่ายภาพประกอบ และหากขาดรายละเอียดข้อมูลส่วนใดส่วนหนึ่ง จะเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อนำไปสู่การสรุปวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ที่สามารถบอกได้ถึงข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ลงสำรวจพื้นที่ การสังเกต และการมีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ตรวจสอบเนื้อหาให้ถูกต้องเรียบร้อย เพื่อให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ วิธีการอยู่ไฟหลังคลอดแบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน สภาพปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหามาเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และผู้ให้ข้อมูลรอง เมื่อรวบรวมข้อมูล และตรวจสอบเนื้อหาถูกต้องเรียบร้อยแล้ว จึงนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์เพื่อให้ได้เนื้อหาที่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ผู้วิจัยทำการศึกษาและนำมาวิเคราะห์ในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

1. วิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



1.1 การตรวจสุขภาพร่างกาย พบว่า มีปัจจัยสำคัญ คือ ขึ้นแรกต้องซักประวัติ หนีงหลังคลอดด้วยการสอบถาม การแพ้ยา โรคประจำตัว หรือเคยรักษามาหรือไม่ จับชีพจร วัดอุณหภูมิของร่างกายวัดความดันโลหิตให้แนชัดอีกครั้งเพื่อดูว่าปกติ หรือไม่ และให้เล่าถึงอาการ ที่หนีงหลังคลอดเป็นอยู่ วิเคราะห์ว่าหนีงหลังคลอดอยู่ในธาตุเจ้าเรือนในธาตุใด ต้องรักษาอาการ แบบใดบาง แต่การใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดสามารถใช้ได้กับหนีงหลังคลอดได้ทั้ง 4 ธาตุ

1.2 การเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์ และสรรพคุณของยาสมุนไพรในการใช้สมุนไพร สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน

1.2.1 การนวดด้วยน้ำมันนวดมีวัตถุดิบ อุปกรณ์ และสรรพคุณ พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ 1) น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันปาล์ม สรรพคุณ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตาม ร่างกาย คลายเส้น คลาย กล้ามเนื้อ 2) หัวไพล สรรพคุณ ช่วยลดอาการ ขับโลหิต ลดอาการ บวมฟกช้ำ เค็ดขัดยอก แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย 3) ตะไคร้หอม สรรพคุณ เพิ่มกลิ่นหอม บำรุงธาตุ แก้ปวดเมื่อย และขับมดลูก 4) เมนทอล สรรพคุณ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดอาการปวด บวมของเส้นตามร่างกาย ส่วนอุปกรณ์มี 1) กระทะ 2) ไม้พาย 3) เตาถ่าน 4) ถ่าน 5) ผ้าขาวไว้กรอง น้ำมันนวดสมุนไพร 6) ขวดแก้ว 7) กระละมังสแตนเลส 8) กระชอนสแตนเลส ที่ทำได้จากท้องถิ่น และ สวนสมุนไพรที่ปลูกไว้บริเวณบ้านปลูกเพื่อไม่ให้สูญพันธุ์ และสามารถหาได้ง่ายเมื่อนำมาใช้เป็นยา รักษาหนีงหลังคลอด

1.2.2 การประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรมีวัตถุดิบ อุปกรณ์ และ สรรพคุณของสมุนไพร พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ 1) หัวไพล สรรพคุณ ช่วยคลายเส้น เคล็ดขัดยอก ขับเลือด กระจ่ายเลือดเสีย และช่วยแก้ธาตุพิการ 2) ว่านชักมดลูก สรรพคุณ ช่วยชักมดลูกให้เข้าอุ้งรีว ลดการอักเสบของมดลูก 3) ใบมะขาม สรรพคุณ ป้องกันเชื้อรา ไข้หวัด ทำให้ผิวสะอาด แก้ท้องผูก 4) พิมเสน สรรพคุณ ช่วยให้ สดชื่น เลือดไหลเวียนดี 5) การบูร สรรพคุณ ช่วยลดการอักเสบ ช่วย บำรุงธาตุในร่างกาย บำรุงหัวใจ แก้เลือดลม 6) ตะไคร้ สรรพคุณ ช่วยให้กลิ่นหอม ขับปัสสาวะ 7) ขมิ้นชัน สรรพคุณ ขับสารพิษ ออกจากร่างกาย ขับน้ำมัน สมานแผล ช่วยลดการอักเสบ 8) ใบมะกรูด สรรพคุณ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ขับลม 9) ใบส้มป่อย สรรพคุณ พอกโลหิต ขับ เสมหะ ช่วยแก้เส้น ขัดยอก ส่วนอุปกรณ์ ในการทำลูกประคบสมุนไพร คือ 1) มีด 2) เขียง 3) กระละมัง 4) ครก 5) เชือก 6) ผ้าขนาดใหญ่ 7) ที่นั่งลูกประคบ 8) จานแก้ว จานสแตนเลสหรือจาน เบียง สมุนไพรสามารถใช้รักษาหนีงหลังคลอด ได้อย่างดี และใช้ได้กับธาตุเจ้าเรือนได้ทั้ง 4 ธาตุ คือ ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และธาตุดิน

1.2.3 การทบทวนเกลือด้วยสมุนไพร มีวัตถุดิบ อุปกรณ์ และสรรพคุณ ของสมุนไพร พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ 1) เกลือ สรรพคุณ ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย 2) ใบพลับพลึง สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ ฟกช้ำ 3) หัวไพล สรรพคุณ ช่วยคลายกล้ามเนื้อเส้น

อาการฟกช้ำ 4) ขมิ้นอ้อย สรรพคุณ ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี แก้เลือดเป็นพิษ ช่วยขับน้ำคาวปลา ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย 5) การบูร สรรพคุณ แก้เคล็ดบวม แต่งกลิ่น บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ สมุนไพรได้จากท้องถิ่น บริเวณบ้าน และอุปกรณ์ในการทำหม้อเกลือ คือ 1) เตาถ่าน 2) ถ่าน 3) หม้อพะแนง พร้อมฝา(หม้อดินที่ไม่มีหู) 4) เชียง 5) มีด 6) จานแก้ว หรือสแตนเลส 7) ถาด 8) ผ้าสีเหลี่ยมขนาดใหญ่ 9) เชือก ซึ่งวัตถุดิบ อุปกรณ์ และสรรพคุณของยาสมุนไพรสามารถปรับเปลี่ยนเป็นยาสมุนไพรอื่นได้ แต่ต้องมีสรรพคุณใกล้เคียงกัน

1.2.4 การเข้ากระโจมอบสมุนไพรมี วัตถุดิบ อุปกรณ์ และสรรพคุณของยาสมุนไพร พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ 1) หัวเปราะ ขับเลือด ลดการอักเสบ ลดการฟกช้ำ 2) ใบหนาด แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย 3) คนทีสอ เลือดไหลเวียนดี บำรุงธาตุ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 4) ผิวมะกรูด ช่วยผ่อนคลาย บำรุงหัวใจ แก้ลม 5) ใบมะขาม แก้คัน ทำให้ผิวสะอาด แก้ไข้ 6) หัวไพล แก้ปวดเมื่อย คลายเส้นคลาย กล้ามเนื้อ 7) ขมิ้นชัน สมานแผล ขับลม 8) ใบส้มป่อย ฟอกเลือด ช่วยให้เส้นเอ็นอ่อน ชัดยอก 9) ตะไคร้ บำรุงธาตุ ให้กลิ่นหอม แก้อาการปวด 10) ขิง บำรุงธาตุ บำรุงน้ำนม ผิวพรรณดูมีน้ำมีนวล 11) พิมเสน บำรุงหัวใจ ดับพิษร้อนในร่างกาย แก้ลม แก้วิงเวียนศีรษะ 12) การบูร บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ แก้ปวดเมื่อย 13) ว่านหอมแดง ลดอาการปวด บวม รักษาแผล แก้หวัด ล้างสารพิษในร่างกาย” สามารถใช้ได้กับหญิงหลังคลอดให้สอดคล้องกับธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ สมุนไพรหาได้ตามท้องถิ่น พื้นที่บริเวณบ้าน มีการปลูกขยายพันธุ์ ส่วนอุปกรณ์ คือ มีด ดานเชียง โคม เตาแก๊ส หม้อขนาดเบอร์ 24 หรือจะใช้เป็นหม้อหุงข้าวไฟฟ้า ล้อมอบสมุนไพร หรือตู้อบสมุนไพร แก้วที่มีรูระบายอากาศ ฝาสำหรับเปลี่ยนเข้าอบสมุนไพร

1.3 ขั้นตอนการทำน้ำมันสมุนไพร และวิธีการนวด ในการใช้ยาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ เป็นการทำน้ำมันนวดสมุนไพรแบบทอด มีสรรพคุณในการแก้อาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น ลดอาการฟกช้ำ อักเสบบวม ตามร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการลดลงตามลำดับ ซึ่งมีการทำ คือ นำสมุนไพรมาล้างทำความสะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง นำสมุนไพรไม่ต้องปอกเปลือกออกมาหั่นเป็นชิ้น จากนั้นเตรียมกะทะ ใส่น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันปาล์มลงในกะทะ ตั้งไฟให้น้ำมันร้อนแล้วนำหัวไพลลงไปทอดในน้ำมันก่อน จากนั้นนำตะไคร้ลงไปทอดจนกรอบ เมื่อกรอบแล้วนำขึ้นจากน้ำมันแล้วกรองน้ำมันในผ้าขาวบางเอากากออก ตั้งพักให้น้ำมันสมุนไพรเย็นลง นำเมนทอลใส่ลงไปในคนให้เข้ากัน จากนั้นนำมาบรรจุในขวดแก้วที่เตรียมไว้ปิดฝาสามารถรักษาคุณภาพได้นาน เมื่อนำมาใช้ในการนวดให้หยดน้ำมัน ลงบนฝ่ามือใช้นวดหญิงหลังคลอด จัดให้หญิงหลังคลอดบุตรนอนหงาย และนอนคว่ำ จากนั้นนวดตั้งแต่ ฝ่าเท้า น่อง ขา เอว โภก ไหล่ แขน คอ หัว หู นวดตา จมูก ใบหน้า และนวดให้ทั่วทั้งร่างกายใช้เวลาในการนวด 30 นาที

1.4 ขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพร และวิธีการประคบลูกประคบสมุนไพรในการใช้ยาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ



เป็นการนำสมุนไพรในอยู่ในท้องถิ่นนำมาใช้ประโยชน์ ด้วยการนำมาทำลูกประคบสมุนไพร ซึ่งมีวิธีทำ คือ 1) นำมาสมุนไพรมาล้างทำความสะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง 2) นำสมุนไพรมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 3) นำมาโขลกพอหยาบ แล้วนำมาผสมคลุกเคล้ากับพิมเสน และการบูรให้เข้ากัน 4) นำมาห่อด้วยผ้าดิบมัดให้เหมือนลูกส้มโอ 5) เมื่อใช้นานี้ 10 - 15 นาที นึ่ง 2 ลูก สลับประคบเมื่ออีกลูกเย็นลง ให้นำไปนึ่งอีกครั้ง วิธีประคบนำลูกประคบที่นึ่งไว้มาทดสอบหลังมือ เพื่อทดสอบความร้อนจัด ให้หญิงหลังคลอดนอน นำมาประคบให้ทั่วทั้งร่างกายของหญิงหลังคลอด

1.5 ขั้นตอนการทำหัตถ์หม้อเกลือด้วยสมุนไพร และวิธีการหัตถ์หม้อเกลือด้วยสมุนไพร สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ เป็นการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ด้วยการนำสมุนไพรพื้นบ้านทำเป็นยาสมุนไพรด้วยการนำสมุนไพรล้างให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้งไม่ต้องปอกเปลือกออก หั่นให้เป็นชิ้น นำมาโขลกให้พอหยาบ คลุกเคล้าให้เข้ากับการบูร พูแล้วนำสมุนไพรที่เตรียมไว้วางบนผ้า และใบปลีปลีวางบนสมุนไพร ตั้งให้เป็นเครื่องหมายบอก นำเกลือใส่หม้อดินให้เต็มถึงคอหม้อปิดฝาแล้วนำไปตั้งไฟปาน รอนจนเกลือในหม้อมีเสียงประทุขึ้นแสดงว่าได้ที่แล้วจึงนำลงมาตั้งบนสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อผ้าให้แน่น จับถนัดมือ ก่อนนำมาประคบให้ทดสอบกับหลังมือก่อนเสมอเพื่อความปลอดภัยของหญิงหลังคลอด เพราะถ้าร้อนจนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังไหม้ การหัตถ์ให้หัตถ์บริเวณหน้าท้องยกขึ้นจากข้างขึ้นบน หมุนวนให้รอบ แล้วหัตถ์ส่วนอื่นตามร่างกายให้ทั่วด้วยแรงหัตถ์ปานกลาง ใช้เวลาไม่เกินครึ่งชั่วโมง

1.6 ขั้นตอนการทำการเข้ากระโจมอบสมุนไพร และวิธีการเข้ากระโจมอบสมุนไพร ด้วยสมุนไพร สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ การเข้ากระโจมจะช่วย ขับของเสียออกจากร่างกายทางผิวหนัง ขับน้ำคาวปลา เป็นต้น 1) นำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง 2) นำมาหั่นเป็นชิ้นแล้วนำมาตำพอหยาบ 3) นำมาใส่ในหม้อเติมน้ำ 3 ส่วน 4 ของหม้อ 4) นำตั้งไฟจนน้ำเดือดจะมีสี และกลิ่นที่เปลี่ยนไป 5) ให้หญิงหลังคลอดเปลี่ยนผ้าถุงนุ่งกระโจมอก 6) เมื่อต้มสมุนไพรจนเดือดได้ที่นำลงมาเติมการบูร และพิมเสนอย่างละหนึ่งหยิบมือคนให้เข้ากัน 7) นำเข้าภายในตู้อบ หรืออบสมุนไพรให้ตั้งได้เก้าอี้ที่มีรูให้ไอน้ำสามารถลอดผ่านได้ให้หญิงหลังคลอดเข้าไปอบ ครั้งละ 15 นาที 2 รอบ เมื่อรู้สึกร้อน หรืออึดอัด สามารถออกจากตู้อบได้ทันที

2. สภาพปัญหาวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอกงหรา จังหวัดนครศรีธรรมราช

2.1 สภาพปัญหาในการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ

2.1.1 เรื่องของกลิ่นที่อยู่ในน้ำมันหอมระเหยบางตัวที่มีกลิ่นแรงกลืนติดตัว

2.1.2 เรื่องน้ำมันนวดเมื่อทาผิวจะมัน ล้างออกยาก ในเรื่องของผลข้างเคียงส่วนอื่นมีน้อย เพราะมีการซักประวัติหญิงหลังคลอดก่อนที่จะทำการใช้ยาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน

2.2 สภาพปัญหาในการใช้ระยะเวลาในการจัดหาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด ด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ

2.2.1 เกี่ยวกับฤดูกาลส่วนใหญ่จะมีปัญหาในฤดูฝน และฤดูร้อน จะทำให้สมุนไพรตายหาได้ยาก

2.2.2 สมุนไพรขาดพันธุ์ แต่ส่วนมากจะหามาปลูกเพื่อขยายพันธุ์สมุนไพรมาใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด

2.2.3 สภาพปัญหาด้านระยะเวลาของการรักษาตัวด้วยสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ คือ หญิงหลังคลอดไม่สามารถใช้เวลาอยู่ไฟหลังคลอดได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากมีภาระหน้าที่ อย่างน้อยในการอยู่ไฟอยู่ได้ต่ำสุด 3 วัน มากสุด 7 วัน

2.3 สภาพปัญหาด้านการดูแลหญิงหลังคลอดก่อน และหลังการใช้ยาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มีปัจจัยที่สำคัญ

2.3.1 กลิ่นของสมุนไพรที่หมื่นชวนอวกหมื่นเขียว และกลิ่นติดตามตัวเมื่อเอามารวมกันอาจเกิดกลิ่นอันไม่พึงประสงค์

2.3.2 ความร้อน เพราะถ้าร้อนมากจนเกินไปอาจทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนัง ข้อต่อ ปวดร้อนปวดแสบได้

3. แนวทางการส่งเสริมวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

3.1 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ประโยชน์ของการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า เป็นแนวทางการส่งเสริมเพื่อปลูกฝังให้คนในชุมชน เด็ก เยาวชน และผู้ที่สนใจได้รู้ถึงประโยชน์ของการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดให้ถูกวิธี

3.2 แนวทางการส่งเสริมด้านการสืบทอด ถ่ายทอดการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า เป็นการสืบทอดทางสายเลือด และถ่ายทอดผ่านการเรียนรู้จากผู้ที่สั่งสมความรู้ความสามารถส่งต่อรุ่นต่อรุ่น

3.3 แนวทางการส่งเสริมด้านสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า มี เป็นการส่งเสริมเพื่อที่จะยกระดับยาสมุนไพร ส่งเสริมด้วยการให้เรียนรู้แต่้วยเยาว์ เพื่อเป็นยาสมุนไพรที่เป็นพืชเศรษฐกิจที่มีการส่งออก



อภิปรายผล

1.วิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน:
กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอกงสูง จังหวัดนครศรีธรรมราช

1.1 การตรวจสอบสุขภาพร่างกายของหญิงหลังคลอด พบว่าสอดคล้องกับการศึกษา อุดมรัตน์ เขมาลีลากุล เป็นการตรวจเช็คร่างกายที่ประกอบด้วย การซักประวัติของผู้ป่วยซึ่งเป็นรายละเอียดทั่วไปเป็นข้อมูลขั้นพื้นฐาน (อุดมรัตน์ เขมาลีลากุล, 2550) พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ จตุภูมิ นีละศรี แพทย์จะสังเกตอาการต่าง ๆ ในการตรวจร่างกายทุกครั้งเป็นขั้นพื้นฐานในการตรวจเช็คร่างกาย คือ การวัดชีพจร ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิของร่างกาย (จตุภูมิ นีละศรี, 2561) ทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ กระทรวงสาธารณสุข การตรวจเช็คร่างกายมีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง (กระทรวงสาธารณสุข, 2559) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตติมา ดำรงวัฒนะ การตรวจเช็คร่างกายต้องตรวจธาตุของหญิงหลังคลอดด้วยการซักถามอาการ การตรวจชีพจรที่ข้อมือเทียบกับหลังเท้า เพื่อตรวจดูว่าการเดินของเลือดลม การตรวจดูอวัยวะของหญิงหลังคลอด ทางหู ทางตา ทางผิวหนัง และทางกระดูก (จิตติมา ดำรงวัฒนะ, 2548)

1.2 การเตรียมวัตถุดิบ และอุปกรณ์ในการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า สอดคล้องกับการศึกษา พรทิพย์ เต็มวิเศษ การนวด มีวัสดุและอุปกรณ์ คือ น้ำมันสำหรับนวดจากสมุนไพรผ่านกระบวนการกลั่นแล้ว และเสื่อรองนวด การประคบลูกประคบสมุนไพร มีวัตถุดิบ และอุปกรณ์ คือ 1) ผ้าสำหรับห่อลูกประคบขนาดใหญ่ห่อแล้วสามารถเป็นด้ามจับได้ 2) เชือก 3) หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ 4) เตาถ่านหรือเตาแก๊ส 5) จานรองลูกประคบ 6) หัวไพล 7) ผิวมะกรูด 8) ตะไคร้บ้าน 9) ใบมะขาม 10) ใบส้มป่อย 11) ขมิ้น 12) เกลือ 13) การบูร (พรทิพย์ เต็มวิเศษ, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ ปิติพร การทบทวนเกลือ วัตถุดิบ และอุปกรณ์ ดังนี้ 1) ผ้าสีเหลี่ยมจัตุรัสขนาดกว้างห่อหม้อเกลือได้ทั้งใบ จำนวน 2 ผืน 2) หม้อทนร้อนพร้อมฝาละมี จำนวน 2 ใบ 3) เตาถ่านพร้อมถ่าน 4) เกลือเม็ดใหญ่ (เกลือทะเล) 5) จาน 6) ใบละหุ่ง หรือใบพลับพลึง 7) เปล้าใหญ่ 8) หัวไพล 9) ขมิ้นอ้อย 10) ขมิ้นชัน 11) ใบยอ 12) ใบกระป๋องเจ็ดตัว 13) ตะไคร้ (สุภาภรณ์ ปิติพร, 2556) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ วีระพงษ์เกรียงสินยศ และคณะ การเข้ากระโจมอบสมุนไพร มีวัตถุดิบ และอุปกรณ์ดังนี้ 1) กระโจมสำเร็จรูปหรือตู้อบไอน้ำ 2) หม้อต้มน้ำสมุนไพร หรือหม้อไฟฟ้า 3) แก้ว 4) เตาถ่านพร้อมถ่าน 5) หัวไพล 6) ขมิ้นอ้อย 7) ตะไคร้ 8) ใบส้มโอ 9) ใบมะขาม 10) ใบส้มเสี้ยว 11) ผักบุ้ง 12) รากหญ้าคา 13) ชะลูด 14) ลูกกระวาน 15) เกลือแกง 16) พิมเสน 17) การบูร (วีระพงษ์เกรียงสินยศ และคณะ, 2552)

1.3 ขั้นตอนการนําน้ำมันสมุนไพร และวิธีการนวด ในการใช้ยาสมุนไพร
สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ วิชัย

อิงพินิจพงศ์ เป็นการนวดแผนไทยที่เป็นภูมิปัญญาที่มีค่าแต่สมัยโบราณ การนวดเป็นแบบเชลยศักดิ์ และการนวดแบบราชสำนัก ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ (วิชัย อิงพินิจพงศ์, 2551) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของสุเทพ อภัยจิตร การนวดเป็นการบำบัดรักษาโรคมะเร็งใช้เจ็บที่เก่าแก่ที่สุด ด้วยการใช้มือ ปีบกด จับดึง ขยำ คลำ คลึง เคล้น และมีการนำสมุนไพรมาล้าง สะเด็ดน้ำให้แห้ง หั่นให้เป็นชิ้น แล้วนำมาทอดกับน้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันปาล์ม เมื่อสมุนไพรกรอบให้ตั้งขึ้นแล้วกรองด้วยผ้าบางตั้งให้เย็นใส่เมนทอลลงไปหนึ่งหยิบมือคนให้เข้ากันเมื่อเสร็จแล้วให้ใส่ขวดแก้วเก็บไว้ (สุเทพ อภัยจิตร, 2551)

1.4 ขั้นตอนการทำลูกประคบสมุนไพร และวิธีการประคบลูกประคบสมุนไพร
ในการใช้ยาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ บุญศิริ คณะภักดิ์ เป็นภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการนำสมุนไพรที่หาได้ตามบ้านเรือน มาทำลูกประคบ (บุญศิริ คณะภักดิ์, 2562) พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิณณธร ไชยบุญเรือง และคณะ มีขั้นตอน คือนำสมุนไพรโขลกผสมให้เข้ากัน ห่อด้วยผ้าขาวขนาดใหญ่ลูกกลม ๆ นำไปนึ่งจนประมาณ 10 - 15 นาที นำไปประคบตามร่างกาย รวมทั้ง (ปิณณธร ไชยบุญเรือง, 2560) สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ ปิติพร เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ในการประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (สุภาภรณ์ ปิติพร, 2556)

1.5 ขั้นตอนการทำการทักหม้อเกลือด้วยสมุนไพร และวิธีการทักหม้อเกลือสมุนไพรด้วยสมุนไพร สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ หอสมุดแห่งชาติ การทักหม้อเกลือนิยมใช้กับผู้หญิงหลังคลอด เป็นการกระตุ้นมดลูกเข้าอู่เร็วการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต (หอสมุดแห่งชาติ, 2553) เป็นต้น อีกทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ วีระพงษ์ เกรียงสินยศ และคณะ เป็นการนำสมุนไพรมาหั่นแล้วทำให้พอแตก นำมาวางบนผ้า และนำไปปลัปลึงวางบนสมุนไพร นำเกลือเติมลงในหม้อดินปิดฝาตั้งไฟถ่าน เมื่อหม้อเกลือมีเสียงดังขึ้นแสดงว่าได้ที่แล้วนำมาพักไว้ให้อุณหภูมิลดลง นำหม้อเกลือที่ได้วางบนผ้า และสมุนไพรไว้แล้วห่อผ้าให้แน่น (วีระพงษ์ เกรียงสินยศ และคณะ, 2552) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิริทิพย์ วิษณุวรรณ นำมาประคบตามร่างกาย ห้ามทับแช่ไว้นาน อาจทำผิวหนังไหม้อักเสบได้ (สิริทิพย์ วิษณุวรรณ, 2553)

1.6 ขั้นตอนการทำการเข้ากระโจมอบสมุนไพร และวิธีการเข้ากระโจมอบสมุนไพรด้วยสมุนไพร สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน เป็นวิธีการในการอยู่ไฟหลังคลอด โดยการใช้ความร้อน และสมุนไพรเป็นหลักในการรักษาอาการของหญิงหลังคลอด พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติ ลีสยาม เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นำสมุนไพรมาต้มด้วยความร้อนจนกลั่น และสีจะเปลี่ยนไปจากเดิม แล้วนำเข้ากระโจมด้วยไอน้ำร้อนที่ระเหยขึ้นมากกระทบกับผิวหนังทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำ



มินวล เป็นต้น (กิตติ ลีสยาม, 2555) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพิวิภา แพรกหา การอบสมุนไพร รอบละ 15 นาที 2 รอบ (พิมพิวิภา แพรกหา, 2560)

2. สภาพปัญหาวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน: กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอกงหรา จังหวัดนครศรีธรรมราช

พบว่า กลิ่นแรงติดตัว และน้ำมันนวดล้างออกยาก สอดคล้องกับการศึกษาของ สำนักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สำนักงานหลักประกันสุขภาพ, 2553) และสอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ เต็มวิเศษ สมุนไพรขาดแคลนตามฤดูกาล ทำให้สมุนไพรบางตัวหาได้ยาก (พรทิพย์ เต็มวิเศษ, 2548) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ นวลจันทร์ ไจอารีย์ เรื่องการใช้ความร้อนกลืนสมุนไพรบางชนิดมีกลิ่นเหม็นเขียว กลิ่นสมุนไพรติดตามตัว อีกทั้งระยะเวลาในการหาสมุนไพร และระยะเวลาของการอยู่ไฟที่หญิงหลังคลอดไม่มีเวลามากพอในการอยู่ไฟเนื่องจากภาระหน้าที่ (นวลจันทร์ ไจอารีย์, 2558)

3. แนวทางการส่งเสริมวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน: กรณีศึกษา กลุ่มแพทย์แผนไทย หมู่ที่ 1 ตำบลชะมาย อำเภอกงหรา จังหวัดนครศรีธรรมราช

3.1 แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ประโยชน์ของการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ สถาบันพรหมวชิรญาณ มีประโยชน์ช่วยให้มดลูกหดตัวได้ดี มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ขับน้ำคาวปลาไหล ทำให้มีปริมาณน้ำนมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความร้อนจากตัวยาสมุนไพร และความร้อนจากไฟจะกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญไขมันหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องยุบเป็นต้น (สถาบันพรหมวชิรญาณ, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญศิริ คณะภักดิ์ บรรเทาอาการบวมตึง ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยให้ฝึบและช่องคลอดแห้งเร็ว ช่วยลดอาการอักเสบ และการติดเชื้อในช่องคลอดได้ดี และทำให้รู้สึกสด ซึ่งมีการส่งเสริมจัดอบรม และเรียนรู้ผ่านการสาธิต (บุญศิริ คณะภักดิ์, 2562) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิภาวรรณ ศรีสังข์ ส่งเสริมการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดควรที่จะศึกษาการเรียนรู้ เพื่อประโยชน์ของหญิงหลังคลอด และเป็นการเรียนรู้ที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถเรียนรู้ได้ (วิภาวรรณ ศรีสังข์, 2562)

3.2 การส่งเสริมด้านวิธีการในการถ่ายทอดการของการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ สถาบัน พรหมวชิรญาณ เป็นการสืบทอดทางสายเลือด และถ่ายทอดผ่านการเรียนรู้จากผู้ที่มาจากคน รุ่นต่อรุ่น พบว่า (สถาบันพรหมวชิรญาณ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงฤทัย อรรถแสง การส่งเสริมวิธีการถ่ายทอด 2 รูปแบบคือ 1) วิธีสาธิต คือ ทำให้ดูเป็นตัวอย่างอธิบายทุกขั้นตอน

ให้เข้าใจ และปฏิบัติตาม 2) วิธีการปฏิบัติจริงคือฟังคำบรรยายอธิบายการสาธิต และนำไปปฏิบัติจริง และปฏิบัติซ้ำซ้ำกันเกิดความ (ดวงฤทัย อรรถแสง, 2552) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ จารุวรรณ ธรรมวัตร วิธีการในการถ่ายทอดการของการใช้สมุนไพร เป็นการส่งเสริมให้หญิงหลังคลอด รู้ถึงวิธีการรักษาที่ถ่ายทอดกันมาช้านานได้ด้วยการอธิบายถึงขั้นตอนในการอยู่ไฟหลังคลอด และประโยชน์ต่อหญิงหลังคลอดเป็นการถ่ายทอดผ่านทางเรียนรู้ และทางสายเลือดจนมาถึงรุ่นปัจจุบัน (จารุวรรณ ธรรมวัตร, 2538)

3.3 การส่งเสริมด้านสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน พบว่า กระทรวงสาธารณสุข และองค์การภาครัฐ-เอกชนแผนแม่บทแห่งชาติ ว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย ฉบับที่ 1 (2560) เพื่อรักษาโรค และการส่งเสริมสุขภาพครอบคลุมกับการพัฒนาระบบการบริการการแพทย์แผนไทย การวิจัยตำรับยาสมุนไพร และสมุนไพรในอาหาร การเข้าถึงตำรับยาสมุนไพรในสถานบริการสาธารณสุขการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน และการส่งเสริมการใช้สมุนไพรที่ถูกต้อง เพื่อยกระดับยาสมุนไพรให้มีความก้าวหน้า (ชวลลลย เมฆสวัสดิชัย, 2561) รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ วราวุธ เสริมสินสิริ ส่งเสริมด้านสมุนไพร จึงเป็นการพัฒนาที่มีความสำคัญต่อผู้บริโภคทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ (วราวุธ เสริมสินสิริ, 2558)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้านนั้น จะต้องมีการตรวจสอบสุขภาพร่างกาย ต้องซักประวัติหญิงหลังคลอดด้วยการสอบถาม การแพทย์ โรคประจำตัว หรือเคยรักษามาหรือไม่ การเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์ และยาสมุนไพร ในการใช้สำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน การทำน้ำมันสมุนไพร เพื่อใช้การนวด การทำลูกประคบสมุนไพร และวิธีการประคบลูกประคบ การทบทวนเกลือด้วยสมุนไพร และวิธีการทบทวนเกลือด้วยสมุนไพร การทำการเข้ากระโจมอบสมุนไพร และวิธีการเข้ากระโจมอบสมุนไพร ปัญหาวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด ระยะเวลาในการจัดหาสมุนไพร ปัญหาการดูแลหญิงหลังคลอดก่อน และหลังการใช้ยาสมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด แนวทางการส่งเสริมวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด การส่งเสริมการเรียนรู้ประโยชน์ของการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน การสืบทอดการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอด ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาเรื่อง “ปัญหา และอุปสรรคของวิธีการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน ในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช” 2) ควรศึกษาเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมอาชีพในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช” 3) ควรศึกษาเรื่อง “ภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรสำหรับการอยู่ไฟหลังคลอดด้วยองค์ความรู้พื้นบ้าน เพื่อพัฒนาอาชีพของการอยู่ไฟหลังคลอดในชุมชน จังหวัดนครศรีธรรมราช”



กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากบุคคล และหน่วยงานที่ได้ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล เพื่อประกอบการศึกษาจนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ดร.เดโช แชน้ำแก้ว และคณะกรรมการที่ควบคุมสารนิพนธ์ ดร.จิตติมา ดำรงวัฒนะ และอาจารย์อุดมศักดิ์ เดโชชัย ที่ได้อนุเคราะห์ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์

นอกจากนี้ผู้เขียนขอขอบคุณผู้แต่ง ผู้เรียบเรียงตำรา เอกสาร และงานวิจัย ผู้เขียนได้อ้างอิงตลอดจนกลุ่มแพทย์แผนไทย และผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และทำให้วิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์

คุณค่า และประโยชน์อันพึงประสงค์มีในเอกสารฉบับนี้ ผู้เขียนขอมอบเป็นกตเวทิตาแก่บิดามารดา บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการอบรมสั่งสอน ทั้งวิทยากรคุณธรรมจริยธรรม จนทำให้ผู้เขียนประสบความสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). แนวทางการตรวจสอบสุขภาพที่จำเป็น และเหมาะสมสำหรับประชาชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์การสังเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กิตติ ลีสยาม. (2555). จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช การอบสมุณไพร. เรียกใช้เมื่อ 5 กรกฎาคม 2562 จาก <https://www.stou.ac.th.Schools/she/booklet/book5.5.3/cu/ture.htm>
- จตุภูมิ นิละศรี. (2561). ความรู้ และทักษะการตรวจร่างกายเบื้องต้น เพื่อประเมินการใช้ยาสำหรับเภสัชกร. เรียกใช้เมื่อ 5 กรกฎาคม 2562 จาก <https://www.thaihealthconsumer.org/wp-content/uploads/2018/05/>
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2538). วิเคราะห์ภูมิปัญญาอีสาน. มหาสารคาม: โรงพิมพ์สิริธรรมฟุ้ง.
- จิตติมา ดำรงวัฒนะ. (2548). แม่ทาน (วิถี พลัง อำนาจ และบทบาทในการให้กำเนิดเลี้ยงดูบุตร-ธิดาโดยกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่น). นครศรีธรรมราช: สถาบันวิจัย และพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- ชวัลลภ เมฆสวัสดิชัย. (2561). บทบาท เภสัชสมุนไพรรักษาโรคเลื่อน สาระบุรี เป็นจังหวัดสมุนไพร. เรียกใช้เมื่อ 7 กรกฎาคม 2562 จาก <https://www.hfocus.org/comtemt/2018/09/16298>
- ดวงฤทัย อรรถแสง. (2552). กระบวนการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ้าไหมมัดหมี่ย้อมสีธรรมชาติ. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, 9(4), 135-147.

- นวลจันทร์ ใจอารีย์. (2558). การแพทย์แผนไทยประยุกต์ สำหรับการดูแลหญิงก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ การทำคลอด และหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บุญศิริ คณะภักดี. (2562). แพทย์แผนไทยประยุกต์ คนยุคใหม่รู้จักกันไหม อยู่ไฟหลังคลอด. เรียกใช้เมื่อ 7 กรกฎาคม 2562 จาก <https://www.honestdocs.co/lie-by-the-fire-after-ohidbirth>
- ปิ่นอรรถ ไชยบุญเรือง. (2560). 5 สุดยอดสมุนไพรไทยตลาดโลกต้องการสูง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญาชน.
- พรทิพย์ เต็มวิเศษ. (2548). การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- พิมพ์วิภา แพรกหา. (2560). การอบสมุนไพร ดี อย่างไร. เรียกใช้เมื่อ 2562 กรกฎาคม 9 จาก <https://www.ttmed.psu.ac.thblog.php?212>
- วรารุณ เสริมสินสิริ. (2558). เส้นทางพัฒนาสมุนไพรไทยสู่ความยั่งยืน. News letter Med.& Herb, 2(5), 8-9.
- วิชัย อังพินิจพงศ์. (2551). การนวดแผนไทยเพื่อการบำบัด. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- วิภาวรรณ ศรีสังข์. (2562). โครงการดูแลหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด โดยการแพทย์แผนไทย. เรียกใช้เมื่อ 1 กันยายน 2562 จาก <https://www.localfund.happy network.org/project/50/29>
- วีระพงษ์ เกรียงสินยศ และคณะ. (2552). อยู่ไฟหลังคลอด การจัดการความรู้การดูแลแม่ และเด็กภูมิปัญญาพื้นบ้าน. กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน มวลนิธิสุขภาพไทย.
- สถาบันพรหมวชิรญาณ. (2562). การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย. เรียกใช้เมื่อ 31 กรกฎาคม 2562 จาก https://www.promwachirayan.org/th/93-บริการต่างๆ/217_การดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพ. (2553). แนวเวชปฏิบัติด้านการแพทย์แผนไทย (ว.ทท.) สำหรับฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพ.
- สิรินทิพย์ วิชญวนันท์. (2553). การทักหม้อเกลือ. เรียกใช้เมื่อ 15 กรกฎาคม 2562 จาก <https://www.ttmed.psu.ac.th/blog.php?p=15>
- สุเทพ อภัยจิตร. (2551). ศิลปการนวด. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพมหานคร.
- สุภาภรณ์ ปิติพร. (2556). บันทึกของแผ่นดิน 5 สมุนไพร ประคบ อบ นวด. กรุงเทพมหานคร: ปรมัตถ์การพิมพ์.



- เสาวณีย์ กุลสมบุรณ์ และรุจินาถ อรรถสิษฐ์. (2550). สภาพ และทิศทางการวิจัยภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- หอสมุดแห่งชาติ. (2553). ยาสามัญประจำบ้าน ชุด สมุนไพรรไทยและการอยู่ไฟหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา.
- อุดมรัตน์ เขมาลีลากุล. (2550). เอกสารประกอบการสอนกระบวนการวิชาศัลยศาสตร์ช่องปาก. เรียกใช้เมื่อ 9 กรกฎาคม 2562 จาก <https://www.wed1.dent.cmu.ac.th/mis/dis/Userfiles/Fil/Surg/plan%20DOS%20482/Sheet482Physicalexam.pdf>