

บทความวิชาการ

การแพทย์แผนไทย: การประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

เยาวเรศ สมทรัพย์, พย.ม.*^a

บทคัดย่อ

การแพทย์แผนไทยมีความสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ในด้านปรัชญา ความรู้ และวิถีปฏิบัติ สิ่งที่น่าสนใจของภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ คือ การดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ครบทุกมิติ ทั้งด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ดำรงชีวิตอย่างสมดุล การดูแลผ่านคำสอนที่อิงพระพุทธศาสนา ร่วมกับการนวดไทย การประคบสมุนไพรไทย การรับประทานอาหารและยาสมุนไพร และการฝึกฤๅษีดัดตน ซึ่งองค์ความรู้ของการแพทย์แผนไทยทั้งหมด สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในสตรีตั้งครรภ์ควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้การดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์มีคุณภาพและมีสันติสุข

บทความนี้มีวัตถุประสงค์นำเสนอแนวคิดการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ และแนวทางในการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยเพื่อดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งการบูรณาการการแพทย์แผนไทยกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ต้องแสวงจรร่วมและสังวนจุดต่าง เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ได้รับสิ่งที่ดีที่สุดจากองค์ความรู้ของทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันและการแพทย์แผนไทย ซึ่งนับว่าการแพทย์แผนไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ควรค่าให้พยาบาลผดุงครรภ์ศึกษา

คำสำคัญ: การแพทย์แผนไทย; การประยุกต์ใช้; สตรีตั้งครรภ์

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

^a Corresponding author: เยาวเรศ สมทรัพย์ Email: ysomsap@gmail.com

รับบทความ: 20 ก.พ. 66; รับบทความแก้ไข: 24 มี.ค. 66; ตอรับตีพิมพ์: 24 มี.ค. 66; ตีพิมพ์ออนไลน์ 30 เม.ย. 66

Review Article

Thai Traditional Medicine: Application for Caring Pregnant Women

Yaowares Somsap, M.S.N.^{*a}

Abstract

Thai traditional medicine is consistent with the concept of holistic health in philosophy, knowledge, and practice. The remarkable of Thai traditional medicine wisdom in pregnant women's health care is caring for pregnant women in all dimensions, including physical, mental, social, and spiritual aspects. Which lead pregnant women to balance their life. Caring through Buddhist teachings along with using Thai massage, Thai herbal compress, eating herbal food and herbal medicine, and Rishi - Dat Ton practicing. All knowledge of Thai traditional medicine wisdom can be applied to pregnant women along with modern medicine. To provide quality health care and peace for pregnant women.

This article aims to present the concept of Thai traditional medicine and the application of Thai traditional medicine in pregnant women's health care. The integration of Thai traditional medicine with modern medicine, must seek common ground and preserve the difference. So pregnant women can get the best from both modern medicine and Thai traditional medicine. However, Thai traditional medicine is considered a science and art that is worth being studied by midwives.

Keywords : Thai traditional medicine; Application; Pregnant women

^{*} Associate Professor, McCormick Faculty of Nursing, Payap university

^a Corresponding author: Yaowares Somsap, E-mail: ysomsap@gmail.com

Received: Feb. 20, 23; Revised: Mar. 24, 23; Accepted: Mar. 24, 23; Published Online: Apr. 30, 23

บทนำ

องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยเป็นสมบัติด้านความรู้ที่ล้ำค่าของชาติ ถูกนำมาใช้ดูแลสุขภาพของคนไทยมาตั้งแต่โบราณ โดยใช้หลักการให้บุคคลพึ่งตนเอง ดำรงชีวิตอย่างสมดุล และมีคุณธรรม นำสมุนไพรและทรัพยากรในท้องถิ่น ร่วมกับใช้พิธีกรรมทางศาสนา นำความเชื่อของแต่ละท้องถิ่น มาประกอบการดูแลสุขภาพ และบำบัดความเจ็บป่วย ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยบรรจุการดูแลสุขภาพประชาชนด้วยการแพทย์แผนไทย เข้ามาเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ชาติ⁽¹⁾ จึงสามารถนำการแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพบุคคลทุกภาวะสุขภาพ รวมทั้งในสตรีตั้งครรภ์ จึงเป็นเรื่องน่าสนใจว่าจะนำแพทย์แผนไทยมาใช้ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ได้อย่างไร การที่แพทย์แผนไทยมองชีวิตมนุษย์เป็นองค์รวม ทำให้การดูแลสุขภาพครอบคลุมในทุกมิติ ทั้งด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ภายใต้ความเชื่อว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ เช่นเดียวกับกับองค์ประกอบของทุกสิ่งในโลก เมื่อใดก็ตามที่มีความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 ย่อมทำให้บุคคลมีความไม่สุขสบาย หรือเจ็บป่วย ซึ่งสาเหตุมาจากอายุ ฤดูกาล กาลเวลา และถิ่นที่อยู่⁽²⁾ สำหรับภริยาของสตรีเมื่อตั้งครรภ์ จะส่งผลให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างเลี่ยงไม่ได้ คือ ธาตุดินเพิ่มขึ้น น้ำหนักร่างกายจึงมากกว่าเดิม จำเป็นต้องใช้ธาตุน้ำ ลม และไฟปริมาณมากขึ้น เพื่อขับเคลื่อนธาตุดินให้หมุนเวียน ธาตุน้ำได้เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกับธาตุดิน ทำให้มีอาการบวมตามมือและเท้า เหนื่อยออกมา และปัสสาวะบ่อย สำหรับธาตุลมมีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มของธาตุดินและน้ำ โดยธาตุลมทำงานเพิ่มมากขึ้น มีผลให้แรงขับของธาตุลมลดลง สตรีตั้งครรภ์จึงมีอาการของธาตุลมหย่อน คือ ะอืดระออม หาวเรอ คลื่นไส้อาเจียน แน่น อึดอัดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ที่การแพทย์แผนไทยเรียกว่า แพ้ท้อง ส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ หนาวมีด และเป็นลมง่าย นอกจากนี้ยังมีธาตุลมที่มีการกำเริบ เป็นธาตุลมที่เกี่ยวข้องกับจิตอารมณ์ ก่อให้เกิดความตื่นเต้น ดีใจ วิตกกังวล กลัว หัวใจทำงานเพิ่ม โดยเต้นเร็วและแรง ส่วนการเปลี่ยนแปลงธาตุไฟขณะตั้งครรภ์ ขึ้นอยู่กับประเภทของอาหารที่รับประทานเข้าไป หากมีธาตุไฟมากพอ จะช่วยปรับสมดุลของธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุดิน ทำให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปอย่างความสมดุล และสิ้นสุดลงตามธรรมชาติเมื่อถึงเวลาคลอด⁽³⁾ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้ง 4 ได้กระทบต่อสตรีตั้งครรภ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ แพทย์แผนไทยจึงดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ให้คืนสู่ภาวะสมดุล ด้วยการปรับธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย ควบคุมไปกับการดูแลสุขภาพใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ด้วยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนา การนวดไทย การอบประคบสมุนไพร การใช้อาหารและยาสมุนไพร และการบริหารด้วยฤๅษีดัดตน อีกทั้งยังสนับสนุนความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกครอบครัวของสตรีตั้งครรภ์ ให้ช่วยเหลือ ร่วมทุกข์ร่วมสุข และเสริมกำลังใจสตรีตั้งครรภ์ ในเหตุการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต

การที่สังคมไทยดั้งเดิมมองว่าการคลอดเป็นเรื่องอันตราย ที่ทำให้เสี่ยงต่อชีวิตทั้งแม่และลูก จึงมีการประกอบพิธีกรรม เพื่อช่วยให้สตรีอบอุ่นใจ รวมทั้งกำหนดแบบแผนการดูแล มีข้อปฏิบัติ และข้อห้ามบางอย่าง ในอดีตหมอตำแยมีบทบาทสำคัญมากในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ แต่ปัจจุบันการดูแล ถูกมองถ่ายจากหมอตำแย สู่สูติแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ ซึ่งผ่านการเรียนตามแบบแผนตะวันตกในสถาบันการศึกษา ซึ่งผู้เขียนคิดว่าหากทีมสุขภาพนำความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ควบคู่กับการดูแล

แบบแผนปัจจุบัน สตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ย่อมได้รับผลดีจากการดูแล ทั้งยังเป็นการเติมเต็มสิ่งที่ขาดหายไปของศาสตร์ตะวันออกและตะวันตกให้สมบูรณ์ขึ้น

บทความนี้นำเสนอแนวคิดการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนไทยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ และแนวทางในการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยเพื่อดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

แนวคิดการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายถึง วิธีการดูแลสุขภาพของคนไทย ที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม และประเพณีไทย มีการใช้สมุนไพรในรูปแบบอาหาร ยา และการอบประคบ นอกจากนี้ยังมีการนวดไทย ซึ่งการแพทย์แผนไทยจะวินิจฉัยโรคภายใต้ความเชื่อแบบไทย ร่วมกับมิ่งองค์ความรู้ด้านทฤษฎี อันมีพื้นฐานทางพุทธศาสนา ผสมกลมกลืนไปกับความเชื่อทางพิธีกรรม และประสบการณ์การใช้ยาในท้องถิ่น การแพทย์แผนไทยมีการเรียนการสอน และการถ่ายทอดความรู้มายาวนานหลายพันปี⁽⁴⁾ แบ่งเป็น 4 สาขา คือ เวชกรรมไทย การผดุงครรภ์ไทย เภสัชกรรมไทย และการนวดไทย⁽⁵⁾ โดยผู้ที่สามารถประกอบโรคศิลปะแต่ละสาขาได้ ต้องสอบผ่านและรับใบประกอบโรคศิลปะในสาขานั้นก่อน จึงจะให้การดูแลรักษาผู้รับบริการได้

การแพทย์แผนไทยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสตรีตั้งครรภ์

การแพทย์แผนไทยเป็นวิถีธรรมชาติ มีความเรียบง่าย ปลอดภัย ประหยัด จึงช่วยพัฒนาชีวิตสตรีขณะตั้งครรภ์ให้มีความสุข และสมดุล เพราะสตรีเมื่อตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกาย มดลูกขยายขนาด รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์ ระบบผิวหนัง ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก⁽⁶⁾ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้ง 4 ตามแนวคิดของการแพทย์แผนไทย⁽³⁾ ซึ่งส่งผลให้เกิดความไม่สุขสบาย ปรากฏเป็นอาการทางร่างกาย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยล้า ปวดหลังและปวดบริเวณข้อต่อต่างๆ ท้องผูก ริดสีดวงทวาร เท้าบวม หายใจลำบาก ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตและอารมณ์ที่พบบ่อยในสตรีตั้งครรภ์ ได้แก่ อารมณ์อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล และเครียด⁽⁶⁾ อีกทั้งสตรีตั้งครรภ์บางราย อาจถูกจำกัดกิจกรรมทางสังคม ไม่ให้ไปร่วมงานศพ จดเดินทางไกล และทำกิจกรรมทางร่างกาย ที่จะกระทบกระเทือนต่อทารก

การแพทย์แผนไทยที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์คือ คำสอนที่อิงพระพุทธศาสนา หรือการเจริญสติ การนวดไทย การประคบด้วยสมุนไพรไทย การใช้อาหารและยาสมุนไพร การบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน ซึ่งการดูแลทั้งหมดจะครอบคลุมทั้งร่างกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณสตรีตั้งครรภ์ มีรายละเอียดดังนี้

คำสอนที่อิงพระพุทธศาสนา

สังคมไทยมีความแนบแน่นกับศาสนาพุทธ จึงใช้หลักคำสอนของพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต โดยยึดไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา เป็นข้อปฏิบัติหลัก เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้สูงขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลปฏิบัติตามแล้ว จะนำชีวิตให้มุ่งไปในทางที่ดี เว้นความชั่ว

และทำให้บริสุทธิ์⁽⁷⁾ พุทธศาสนายังสอนการพัฒนาจิต ผ่านวิธีการต่างๆ ได้แก่ สวดมนต์ ไหว้พระ ตักบาตร และฟังเทศน์ ทั้งนี้การไหว้พระขอพร และการทำบุญตักบาตรทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกสบายใจ และเชื่ออย่างยิ่งว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยคุ้มครองให้ตนเองและลูกในครรภ์ปลอดภัยและมีสุขภาพแข็งแรง และสมบูรณ์⁽⁸⁾ ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวสามารถรักษาดุลยภาพชีวิตสตรีตั้งครรภ์ ผู้อาวุโสจะปลูกฝังให้สตรีตั้งครรภ์มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ให้ทานมากขึ้น ให้คิด พูด และทำในสิ่งถูกต้องดีงาม และปฏิบัติภาวนาทุกวัน เพื่อจะได้ลูกที่ดีตามปรารถนา การกล่อมเกลาสตรีตั้งครรภ์ด้วยคำสอนของศาสนาพุทธเช่นนี้ ถือเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณแม่ ที่สามารถถ่ายทอดถึงทารกในครรภ์⁽³⁾

การนำหลักคำสอนของศาสนาพุทธมาแนะนำสตรีตั้งครรภ์ให้ปฏิบัติ ตัวอย่างเช่น การเจริญสติมีส่วนช่วยให้สตรีตั้งครรภ์มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ จึงเกิดความสงบ ไม่กลัว ไม่กังวล ไม่คิดฟุ้งซ่านหรือคิดจินตนาการ อันก่อให้เกิดความเครียดโดยไม่จำเป็น ซึ่งผู้เขียนมีความเห็นว่า การที่สตรีตั้งครรภ์มีจิตสงบแจ่มใส ไม่ปรุงแต่ง ย่อมพบแต่ความสุขกายสุขใจ เป็นรากฐานให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปตามพัฒนาการของชีวิต ดังการศึกษาผ่านมาพบว่าการเจริญสติ (Mindfulness) ทำให้เกิดผลดี ช่วยสตรีตั้งครรภ์ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ ลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนเอง และมีความสุข⁽⁹⁻¹¹⁾ ซึ่งการเจริญสติทำได้หลายวิธี ตัวอย่างเช่น การมีสติกับปัจจุบัน การสวดมนต์ การใช้เทคนิคการหายใจ การฝึกโยคะหรือฤๅษีดัดตน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติจนเป็นกิจวัตร นอกจากจะช่วยร่างกายสมดุลแล้ว ยังส่งเสริมให้จิตสงบระงับ ซึ่งเป็นการพัฒนาสุขภาวะด้านจิตวิญญาณได้อีกทางหนึ่ง

การนวดไทย

การนวดไทย หรือหัตถเวชกรรมไทย เป็นหนึ่งในศาสตร์ของการแพทย์แผนไทย ที่ใช้ในการบำบัดและบรรเทาโรค⁽¹²⁾ การนวดไทยถูกนำมาใช้กับสตรีในระยะตั้งครรภ์ เนื่องจากช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกอ่อนไหวมากกว่าปกติ ต้องการผู้ใกล้ชิดมาดูแลเอาใจใส่ตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งการนวดไทยเป็นการกระทำโดยตรงต่อร่างกาย โดยใช้มือในการถู นวด กด คลึง (ยกเว้นดัด บีบ และตัด) ให้กับสตรีในภาวะตั้งครรภ์ซึ่งเป็นภาวะพิเศษ⁽³⁾ การนวดไทยทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกอบอุ่น คลายความกังวล ลดความกลัว ความตึงเครียด ผ่อนคลายทางกายและใจ และทำให้พลังชีวิตไหลเวียนดี การที่สตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างร่างกายเพื่อรองรับการตั้งครรภ์ จึงเกิดอาการไม่สุขสบายตามมา ได้แก่ อาการปวดบริเวณคอ หลัง บ่า ไหล่ เอว แขน และขา ซึ่งการนวดไทยจะบรรเทาอาการปวดดังกล่าว วัตถุประสงค์ของการนวดไทยในสตรีตั้งครรภ์แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การนวดเพื่อผ่อนคลาย และการนวดรักษา⁽¹³⁾ ซึ่งการนวดผ่อนคลาย ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายจิตใจสบายขึ้น ลดความเครียด และความวิตกกังวล ส่วนการนวดรักษาจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยทั่วร่างกาย เนื่องจากการนวดทำให้การไหลเวียนของเลือดดี และมีเลือดมาเลี้ยงมากขึ้น จึงเพิ่มออกซิเจนให้กล้ามเนื้อ ลดอาการตึงเกร็งของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ กล้ามเนื้อ และเอ็นส่วนที่รับน้ำหนัก การนวดไทยมีส่วนช่วยเตรียมความพร้อมให้สตรีตั้งครรภ์ ที่จะเข้าสู่กระบวนการคลอด ด้วยเตรียมกล้ามเนื้อที่ใช้ในการคลอด ได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บ หลัง ขา หน้าท้อง บ่า และไหล่ จึงมีส่วนให้ลมเบ่งดี คลอดง่าย ลดความปวดและการเสียเลือด⁽³⁾

การนวดไทยในสตรีตั้งครรภ์แตกต่างจากการนวดทั่วไป คือช่วงเวลาที่นวด ควรทำเมื่ออายุครรภ์พ้นไตรมาสแรก (ก่อนเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์) เพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นให้แท้ง การคลอดก่อนกำหนด และข้อเคลื่อน ช่วงเวลาที่ควรนวดสตรีตั้งครรภ์คือเดือนที่ 4-8 เพราะระยะนี้มักมีอาการไม่สุขสบาย เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ คลื่นไส้อาเจียน ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว ส่วนในสตรีตั้งครรภ์ตั้งแต่เดือนที่ 9 ถึงวันคลอด จะปวดเมื่อยหลัง บั้นเอว สะโพก ต้นขา ขาบวม ถ่วงท้อง ตะคริวที่น่อง เดินไม่สะดวก อาการเหล่านี้ให้นวดทั้งตัว และนวดเฉพาะที่ ลูกบิดหนังที่ขยายออกด้วยน้ำมันมะพร้าว และนวดไทย โดยท่านวดในสตรีตั้งครรภ์มี 4 ท่า คือ 1) ท่านอนหงาย โดยเดือนที่ 4-8 นวดเท้า ขา แขน และมือ สำหรับเดือนที่ 9 ถึงวันคลอด นวดเฉพาะที่ต้นขา ฝ่าเท้า และท้อง (โบราณเรียกว่า การคัดท้อง แต่งท้อง ยกท้อง ผืนท้อง) ในท่านอนหงายนี้ หากสตรีตั้งครรภ์หายใจไม่สะดวก ให้ใช้หมอนหนุนศีรษะ และยกแผ่นหลังให้สูง 2) ท่านอนตะแคง ให้นวดที่เท้า น่อง สะโพก หลัง สะบัก แต่ในสตรีอายุครรภ์น้อยกว่า 9 เดือน ไม่ให้นวดกอดจุด หรือตัดที่บั้นเอว เพราะอาจกระตุ้นการคลอดก่อนกำหนด 3) ท่านอนคว่ำ ทำได้โดยใช้หมอนรองรับส่วนอก และต้นขา เพื่อให้หายใจสะดวก ให้นวดบริเวณสะโพก ต้นขา และแผ่นหลัง นวดเฉพาะสตรีอายุครรภ์ 9 เดือนจนถึงวันคลอด เพื่อช่วยให้คลอดง่าย และ 4) ท่านั่ง ให้สตรีตั้งครรภ์นั่งกับพื้น หรือนั่งเก้าอี้ นวดบริเวณหลัง คอ ศีรษะ ใบหน้า และในระยะคลอดให้นวดบั้นเอว และท้องเพื่อช่วยการคลอด ให้นวดครั้งละ 1-2 ชั่วโมง วันละ 1 ครั้ง ชุดละ 1-3 วัน เมื่อมีอาการไม่สุขสบาย ส่วนการนวดเพื่อเตรียมสตรีตั้งครรภ์ให้คลอดง่าย นวดครั้งละ 1-2 ชั่วโมง วันละ 1 ครั้ง ทุก 2-3 วัน ในระยะ 2 สัปดาห์สุดท้ายก่อนถึงวันครบกำหนดคลอด และนวดทุกวัน ระหว่างรอให้เจ็บครรภ์ มีข้อห้ามและข้อควรระวัง คือ ห้ามนวดในสตรีที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 4 เดือน ห้ามกดจุดที่ฝ่าเท้า บั้นเอว ห้ามเหยียบ หรือตัด ห้ามปิด-เปิด ประตูลมที่ขาหนีบ และห้ามนวดในท่านอนคว่ำในสตรีอายุครรภ์น้อยกว่า 9 เดือน สำหรับการยึดติดตามข้อต่างๆ ที่ปวดและบวม ต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะข้อต่อนี้มักอยู่มาอาจทำให้ข้อเคลื่อนได้ง่าย และไม่นวดสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น มีภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน เป็นต้น⁽³⁾

ที่ผ่านมาได้มีการศึกษาพบว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับการนวดไทยเมื่ออายุครรภ์ 37 สัปดาห์ นวดครั้งละ 40 นาทีต่อสัปดาห์ จนกระทั่งอายุครรภ์ครบ 40 สัปดาห์ ช่วยให้ระยะเวลาการคลอดสั้นลง เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการนวด⁽¹⁴⁾ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เนื่องจากการนวดไทยอาจจะกระตุ้นการหลั่งออกซิโตซิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้มดลูกหดตัวดีขึ้น แต่ประเด็นนี้ยังต้องศึกษาเพิ่มเติม นอกจากนี้การนวดแผนไทยในสตรีตั้งครรภ์มีส่วนช่วยลดความปวด และลดระยะเวลาในระยะที่ 1 และ 2 ของการคลอด⁽¹⁴⁻¹⁵⁾

การประคบด้วยสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพรไทย เป็นการรักษาแบบดั้งเดิมของไทย ที่ใช้ควบคู่กับการนวดไทยเพื่อบำบัดรักษาอาการปวดเมื่อย⁽¹⁶⁾ เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ มีอาการปวดตามร่างกาย บริเวณไหล่ หลัง เอว แขน และขา การประคบเป็นการใช้ความร้อนต้นอุณหภูมิระหว่าง 40-45 องศาเซลเซียส⁽¹⁷⁾ ด้วยการนำลูกประคบไปนึ่งจนร้อน หรือนึ่งด้วยหม้อนึ่งไฟฟ้าขนาดกำลังไฟ 1,000 วัตต์ นาน 10 นาที⁽¹⁶⁾ หรือใช้อุ่นในไมโครเวฟ จากนั้นนำมาประคบบริเวณที่ปวดเมื่อยหลังการนวด หรือประคบสลับกับการนวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

สตรีตั้งครรภ์ การประคบแต่ละครั้งนาน 15-30 นาที ผลดีของการประคบด้วยสมุนไพรไทย คือ ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ความร้อนจะกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และน้ำเหลือง เมื่อหลอดเลือดขยายส่งผลให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ร่างกายเพิ่มขึ้น และความร้อนช่วยกระตุ้นการส่งกระแสประสาทจากใยประสาทขนาดใหญ่ ทำให้มีการปิดกั้นกระแสประสาทความเจ็บปวดไม่ให้ส่งไปสมอง ซึ่งเป็นส่วนที่แปลความรู้สึกเจ็บปวด จึงลดอาการปวด ทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และพังผืดอ่อนตัว กล้ามเนื้อยืดหยุ่นดีขึ้น และสมุนไพรที่ถูกความร้อนจะมีกลิ่นหอมระเหยออก จึงช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย และรู้สึกสดชื่น⁽¹⁸⁾

ลูกประคบสมุนไพรไทย มีโพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย เถาเอ็นอ่อน การบูร และพิมเสน เป็นส่วนประกอบ มีสรรพคุณช่วยบรรเทาปวด สมุนไพรแต่ละชนิดให้กลิ่นและน้ำมันหอมระเหย ในลูกประคบจะมีโพลกับการบูรเป็นตัวยาสำคัญที่ขาดไม่ได้ ส่วนของพืชสมุนไพรจะใช้ของสด เพราะได้ผลดีกว่าสมุนไพรแห้ง⁽¹⁸⁻¹⁹⁾ วิธีเตรียมลูกประคบ ทำโดยนำสมุนไพรสดดังกล่าว นำมาตำพอแหลก หรือหั่นให้ละเอียด ใส่การบูรและพิมเสนลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ห่อผ้าขาวรัดด้วยเชือกให้แน่น วิธีประคบ ให้จัดทำสตรีตั้งครรภ์ ในท่านอนตะแคง มีหมอนรองรับบริเวณท้อง และเข่า หรือท่านั่ง หรือท่าที่ ทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกสบายที่สุด จากนั้นนำลูกประคบสมุนไพรที่นึ่งจนร้อน มาประคบบริเวณที่ปวดเมื่อย ก่อนการประคบทุกครั้ง ต้องทดสอบความร้อนของลูกประคบสมุนไพรที่บริเวณท้องแขน หรือหลังมือของผู้ประคบ หากร้อนในระดับทนได้ จึงใช้ประคบโดยวางลูกประคบสมุนไพรบนผิวหนังสตรีตั้งครรภ์โดยตรง หรืออาจใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กรองบนผิวหนังก่อนการประคบ ช่วงแรกต้องประคบเร็ว ประมาณ 1-3 วินาทีต่อจุด ไม่วางแช่ไว้นาน เนื่องจากลูกประคบจะร้อนมาก ให้ประคบไปเรื่อย ๆ จนกว่าลูกประคบสมุนไพรไทยคลายความร้อนลง จึงเปลี่ยนใช้ลูกประคบลูกใหม่ที่นึ่งแล้วแทน และนำลูกเดิมไปนึ่งต่อ ใช้น้ำหนักในการประคบแบบเบา และนุ่มนวล การประคบแต่ละครั้งใช้เวลารวมไม่เกิน 30 นาที⁽¹⁹⁾

การศึกษาวิจัยถึงผลดีของการใช้การประคบด้วยสมุนไพรไทยในสตรีตั้งครรภ์ ยังไม่ปรากฏ แต่พบผลดีในมารดาหลังคลอด และบุคคลทั่วไป ซึ่งเป็นการประคบเพื่อลดอาการปวดของหัวไหล่ ข้อศอก สะโพก ข้อเข่า ต้นคอและเอว พบว่าบรรเทาอาการปวดได้ดี⁽¹⁹⁻²⁰⁾ ผู้เขียนสนับสนุนการประคบด้วยสมุนไพรไทยเพื่อลดปวดให้สตรีตั้งครรภ์ แต่ต้องกระทำด้วยความรอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่ง

การรับประทานอาหาร และยาสมุนไพร

พืชสมุนไพร หมายถึง พืชที่ใช้เป็นยารักษาโรค หรือใช้ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งทั่วโลกทั้งซีกโลกตะวันออก และตะวันตกมีการใช้พืชสมุนไพรในสตรีตั้งครรภ์มายาวนาน⁽²¹⁾ เช่นเดียวกับในประเทศไทย ที่ผู้คนนิยมบริโภคสมุนไพรทั้งในรูปแบบอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม⁽³⁾ ปัจจุบันมีตำรายาที่นำสมุนไพรหลายชนิดมาปรุงและกระทรวงสาธารณสุขได้ให้การรับรอง ทำให้ลดการเสียดุลของภาครัฐในการนำเข้ายาจากต่างประเทศ เนื่องจากสมุนไพรที่นำมาใช้หาได้ง่ายในประเทศ นอกจากนี้ได้มีการคิดเมนูอาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยคลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล⁽²²⁾ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางให้สตรีตั้งครรภ์ได้เลือกบริโภค สำหรับอาหารสมุนไพร

บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ทำให้เจริญอาหาร แก้อ่อนเพลีย และบำรุงหัวใจ จะใช้สมุนไพรสหวาน รสหอมเย็น รสขม รสเปรี้ยว รสมัน รสจืด และเผ็ดน้อยๆ รับประทานอาหารสมุนไพรเหล่านี้สลับหมุนเวียน กันไป ส่วนอาหารสมุนไพรที่ช่วยแก้ไขอาการไม่สุขสบายที่พบบ่อยขณะตั้งครรภ์ ได้แก่⁽³⁾

อาหารสมุนไพรเพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ผะอืดผะอม ไม่สุขสบาย น้ำลายออกมาก และรับประทานอาหารไม่ได้ รับประทานอาหารสมุนไพรรสเปรี้ยว ตัวอย่างเช่น ยอดมะขามอ่อน มะนาว มะเฟือง มะดัน ยอดมะกอก มะเขือเทศ มะขามอ่อน มะกรูด ยอดกระเจี๊ยบ มะยม โดยนำมาปรุงอาหาร หรือรับประทานสด

อาหารสมุนไพรเพื่อแก้อาการเลือดออกตามไรฟัน โลหิตจาง เหงือกพอง ให้ใช้น้ำมะนาวสด ผสมน้ำหวาน ปรุงด้วยเกลือทะเลเล็กน้อย ผสมน้ำเย็น ชงดื่มวันละ 1-2 แก้ว เป็นยาบำรุงโลหิต และทำให้ ผิวพรรณผ่องใส

อาหารสมุนไพรที่ลดอาการอ่อนเพลีย และเป็นลมง่าย ใช้อาหารสมุนไพรสหวาน เช่น กล้วย มะละกอสุก เงาะ อ้อย เป็นต้น หรือใช้อาหารสมุนไพรรสหอม เช่น เตยหอม บัว เป็นต้น หรือสมุนไพรรสมัน เช่น เผือก มัน ฟักทอง บั้วบก ถั่วพู เป็นต้น และอาหารสมุนไพรสเย็น ได้แก่ โสน ดอกขจร ตำลึง บวบ เป็นต้น ซึ่งสมุนไพรสหวาน รสหอม รสมัน และรสเย็นดังกล่าว จะทำให้สตรีตั้งครรภ์สดชื่น แข็งแรงขึ้น

อาหารสมุนไพรที่ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แน่นอึดอัดท้อง ท้องผูก ใช้อาหารสมุนไพรสเผ็ดร้อน หรือรสขม สมุนไพรสเผ็ดร้อน เช่น พริกขี้หนู พริกไทย พริกขี้หนู โหระพา ขิง ข่า กระชาย ขมิ้น ใบชะพลู ส่วนพืชที่มีรสร้อน และมีน้ำมันระเหย ประเภทขิง กระเพรา นำมาต้มเป็นชาสมุนไพรดื่ม หรือนำมาประกอบอาหาร มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ในสตรีตั้งครรภ์ที่รับประทานเนื้อสัตว์ ให้น้ำผักสมุนไพร ช่วยย่อยเนื้อ เช่น ใบทุเลา พริกไทย ใส่ลงไปเป็นส่วนประกอบของอาหาร ส่วนอาหารมันที่มีไขมันหรือกะทิ เป็นส่วนประกอบ ให้ใส่ใบ กระเพรา และขิง เพราะช่วยย่อยไขมัน ขับน้ำดี ทำให้การดูดซึมไขมันดีขึ้น ส่วนสมุนไพรที่ลดอาการท้องผูก มักเป็นผักพื้นบ้านที่มีเส้นใยสูง ได้แก่ มะเขือพวง สะเดา มะระขี้นก ยอดมะกอก ใบเมี่ยง ยอดแค ใบชะพลู ใบขี้เหล็ก ขนุนอ่อน บั้วบก ผักบุ้งไทย โดยยัดขี้เหล็กให้เต็มจนรสขม ลดลง จากนั้นนำมาแกง หรือจิ้มน้ำพริกรับประทาน จะมีสรรพคุณช่วยระบายท้อง หรืออาจรับประทานผลไม้พวก มะละกอ กล้วยน้ำว้า ส้มโอ ส้มเขียวหวาน สับปะรด

อาหารสมุนไพรที่ช่วยให้นอนหลับดี รับประทานยอดขี้เหล็ก

อาหารสมุนไพรลดอาการส่ายยอดดอก เป็นสมุนไพรสจืด และรสหวาน พืชผักสมุนไพรสจืด ได้แก่ เล็บครุฑหลวง แดงโมอ่อน น้ำเต้า ฟัก และผักกูด ส่วนสมุนไพรสหวาน ได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง ผักแว่น ผักอีฮิน แพงพวยน้ำ แหนเทา ผักโสมสับ ผักปรัง แค เห็ด ย่านาง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ยอดมะพร้าว และผักกาด ซึ่งนำมาปรุงอาหารหรือรับประทานสดก็ได้

อาหารสมุนไพรลดอาการปัสสาวะไม่สะดวก หรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบง่าย รับประทานสมุนไพรช่วยขับน้ำปัสสาวะ เช่น ยอดกระเจี๊ยบ ตะไคร้ เป็นต้น

สมุนไพรที่แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย เป็นเม็ดยี่สิบห้า ให้ใช้เหงือกปลาหมอทั้งต้นต้มน้ำอาบ หรือให้รับประทานขมิ้น โดยนำขมิ้นมารับประทานเป็นผักจิ้มหรือประกอบอาหารในแกงส้ม หรือคั้นเอาน้ำ มาหุงข้าวเหนียว เป็นข้าวเหนียวเหลือง

การรับประทานสมุนไพร และการใช้ยาสมุนไพรในสตรีตั้งครรภ์ เป็นไปเพื่อปรับธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เปลี่ยนแปลงไปในระยะตั้งครรภ์ ให้ทุกช่วงเวลาของการตั้งครรภ์เกิดความสมดุลมากที่สุด การศึกษา ที่ผ่านมา ใช้ยาบำรุงโลหิต หรือระงับลม โดยพิจารณาฤทธิ์และสรรพคุณของตัวยา อาศัยรสยาหรือฤทธิ์ ของยาเป็นหลัก เช่น ยารสขม มีฤทธิ์ระงับปิตตะและโลหิต มีสรรพคุณแก้ไข้ตัวร้อน แก้ร้อนใน บำรุงน้ำดี และเจริญอาหาร ตัวยารสเผ็ดร้อนมีฤทธิ์ระงับลมกองหยาบ บำรุงโลหิต มีสรรพคุณแก้จุกเสียด ขับลม ตัวยาร สสุขุม มีฤทธิ์ระงับลมกองละเอียด มีสรรพคุณบำรุง ดวงจิตให้ชุ่มชื้น แก้อ่อนเพลีย บำรุงครรภ์ รสเปรี้ยว ช่วยขับลม รสหวานมีฤทธิ์แทรกซึมไปตามเนื้อเยื่อ รสฝาดมีฤทธิ์สมาน⁽³⁾ โดยเริ่มต้นตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ จะใช้ตำรับยาบำรุงโลหิตแก้สตรี โดยมีผงเสน 4 บาท แกแล 2 บาท ดอกคำไทย ดอกคำฝอย แก่นสัก แก่นสน สักชี กรัก (แก่นขนุน) อย่างละ 1 บาท โกศทั้ง 5 เทียนทั้ง 5 กลุขณา กระถินหัก ขอนดอก ชะลูด สมุลแว้ง แฝกหอม เปราะหอม ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู อย่างละ 2 สลึง ต้มรับประทานครั้งละครึ่งแก้ว กาแฟ⁽²³⁾ ส่วนยาบำรุงครรภ์ เรียกว่า ยาครรภ์รักษา มีหลายตำรับยา โดยนำสมุนไพรหลายชนิดมาต้มรวมกัน วัตถุประสงค์คือช่วยให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปตามปกติ จนกระทั่งครบกำหนดคลอด ให้ทั้งมารดาและทารก แข็งแรง ป้องกันภาวะผิดปกติ และให้คลอดง่าย⁽²⁴⁾ ดังยกตัวอย่างยาครรภ์รักษา 3 ตำรับยา ดังนี้

ยาครรภ์รักษาสูตรที่ 1 เอาจันทน์ทั้ง 2 เกสรทั้ง 5 รากลำเจียก รากไทรย้อย หน่ออ้อเขียว หรือหน่ออ้อลาย บัวน้ำทั้ง 5 เทียนสัตตบุษย์ เทียนดำ รากยอบ้าน หนังกิ่งละ 2 บาท ต้มกินแก้อาการคลื่นเหียน อาเจียน หรือเป็นไข้มีอาการร้อนๆ หนาว ๆ หรือเป็นเม็ดยี่สิบห้าไปทั้งตัว ต้มยานี้ให้กินจะหายดังปลิดทิ้ง

ยาครรภ์รักษาสูตรที่ 2 เอาโกศทั้ง 5 เทียนทั้ง 5 บัวน้ำทั้ง 5 จันทน์ทั้ง 2 กลุขณา กระถินหัก ขอนดอกชะลูด แก่นสน รากสามสิบ เทพธำโร อบเชยเทศ เปลือกสมุลแว้ง สรรพคุณยา 26 สิ่งนี้ทำเป็นยาหม้อ ต้มรับประทาน เข้า-เย็น ให้แข็งแรงเป็นปกติ

ยาครรภ์รักษาสูตรที่ 3 เอารากชุมเห็ดเทศ 1 บาท รากชะเอมเทศ 1 บาท เอามะพร้าวานาฬิกาอ่อน 1 ลูก ทั้งเนื้อทั้งน้ำต้มให้สตรีตั้งครรภ์รับประทานแก้แพ้ท้อง ซึ่งตำรับยาครรภ์รักษายังมีมากมายหลายตำรับ สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้

ปัจจุบันมีงานวิจัยที่สะท้อนความพยายามในการรวบรวมตำรับยาสำหรับสตรี⁽²⁴⁻²⁵⁾ โดยได้วิเคราะห์ สรรพคุณตัวยา เพื่อจัดกลุ่มยา และรวบรวมเคล็ดลับ ส่วนผสม วิธีการปรุงยา จากเดิมที่ถ่ายทอดกันเฉพาะ ในสายตระกูลเท่านั้น⁽²⁴⁾ ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์และนำมาพัฒนาต่อยอด เพราะภูมิรู้เหล่านี้ซึ่งสืบทอด มาจากประสบการณ์ตรงที่มีคุณค่า และอาจช่วยให้สตรีตั้งครรภ์มีโอกาสเข้าถึงยาสมุนไพรเหล่านี้ได้ง่ายขึ้น ในอนาคต

การบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน

การบริหารด้วยท่าฤๅษีดัดตน เป็นการบริหารร่างกาย จิต และลมหายใจไปพร้อมๆ กัน ซึ่งท่าฤๅษีดัดตน ที่สถาบันการแพทย์แผนไทยคัดเลือกจากท่าจำนวนมาก จนได้ท่าพื้นฐานรวมทั้งหมด 15 ท่า โดยแต่ละท่ามาจากการอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยท่ายืน นอน และนั่ง⁽²⁶⁾ บางท่ามีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย จึงทำให้โลหิตหมุนเวียนดี เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อสะโพกและลำตัว เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทั้งร่างกาย รวมทั้งกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ลดความตึงของเส้นเอ็น ทำให้ร่างกายแข็งแรง⁽²⁷⁾ ฤๅษีดัดตนจึงเป็นการบริหารร่างกายที่อ่อนโยน เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขา ข้อต่อ จึงเหมาะกับสภาวะตั้งครรภ์ ขณะฝึกจิตจะจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย และลมหายใจ เป็นการเจริญสติ ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย ลดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตนสามารถพัฒนาการเจริญสติสู่ระดับกายานุปัสสนาภาวนา และในระดับเวทนาอุปัสสนาภาวนา นอกจากนี้ยังเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากได้ฝึกควบคุมลมหายใจควบคู่ไปด้วยขณะปฏิบัติ⁽²⁸⁾

ช่วงตั้งครรภ์หากให้สตรีฝึกฤๅษีดัดตน สตรีตั้งครรภ์จะดำรงความแข็งแรงของร่างกาย และมีจิตใจสงบ ลดอาการไม่สุขสบายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการปวด เหนื่อยล้า หายใจลำบาก ท้องอืด ท้องผูก หงุดหงิด วิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งสตรีตั้งครรภ์ไม่จำเป็นต้องทำครบ 15 ท่าพื้นฐาน แต่ให้เลือกท่าที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งหลักการฝึกท่าฤๅษีดัดตนอย่างถูกต้องคือ ท่าแบบค่อยเป็นค่อยไป เน้นทำนานเป็นหลัก เมื่อทำท่ายืนต้องระมัดระวัง รักษาการทรงตัวไว้ ส่วนท่านอนไม่เลือกท่าคว่ำหรือท่านอนหงายเมื่ออายุครรภ์มาก เนื่องจากขนาดครรภ์ที่โตจะกดทับเส้นเลือดทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี ให้ประสานการเคลื่อนไหวของร่างกาย กับจิต และลมหายใจไปด้วยกันขณะฝึกฤๅษีดัดตน เพราะจะเกิดประโยชน์สูงสุด ที่ผ่านมามีงานวิจัยท่าฤๅษีดัดตนในหลายกลุ่ม ทั้งนักศึกษา ผู้สูงอายุ ผู้มีปัญหาเรื่องอาการปวด ซึ่งพบว่าการฝึกฤๅษีดัดตน ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและลดอาการปวด⁽²⁹⁾ อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบการศึกษาวิจัยฤๅษีดัดตนในสตรีตั้งครรภ์ แต่พบงานวิจัยโยคะในสตรีตั้งครรภ์จำนวนมาก เมื่อผู้เขียนวิเคราะห์ จึงเห็นความเชื่อมโยงของการฝึกโยคะกับการฝึกท่าฤๅษีดัดตนเชิงหลักการ และลักษณะการปฏิบัติ โดยการฝึกโยคะอาสนะและฤๅษีดัดตน มีการบริหารร่างกายควบคู่กับฝึกลมหายใจ และการกำหนดจิต ทำให้ผู้เขียนมั่นใจว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ปฏิบัติฤๅษีดัดตน น่าจะได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับการปฏิบัติโยคะอาสนะ

แนวทางในการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทยเพื่อดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

จากแนวคิด ความเชื่อ และวิธีการของการแพทย์แผนไทย นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ โดยมีแนวทางดังนี้

1. การทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพกับสตรีตั้งครรภ์ ด้วยการแนะนำตัวเอง ให้สตรีตั้งครรภ์และญาติ และพูดคุยด้วยไมตรีจิต

2. ประเมินสตรีตั้งครรภ์อย่างครอบคลุม ทั้งสุขภาพด้านร่างกาย จิต อารมณ์ และสังคม สอบถาม อาการปัจจุบัน ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบันและในอดีต ประวัติการคลอดที่ผ่านมา สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เช่น วัน เดือน ปีเกิด ช่วงเวลาเกิด เพื่อวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน ถามพฤติกรรมสุขภาพ หรือการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน

3. วินิจฉัยอาการที่พบขณะตั้งครรภ์ หากมีความไม่สุขสบายหรือเจ็บป่วย ให้อธิบายสาเหตุการเกิดโรค บอกแนวทาง หรือวิธีการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์แผนไทยให้สตรีตั้งครรภ์เข้าใจ เพื่อสตรีตั้งครรภ์ให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพ

4. จัดทำแผนดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ตามปัญหาที่พบ โดยผู้ดูแลและสตรีตั้งครรภ์มาร่วมกัน ในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพ และกำหนดเป้าหมายด้วยกัน จะยกตัวอย่างอาการไม่สุขสบายที่พบบ่อย ในระยะตั้งครรภ์ และวิธีแก้ไขอาการดังกล่าว โดยใช้การแพทย์แผนไทยพอสังเขป ดังนี้

4.1 การลดอาการเวียนศีรษะ ใช้สมุนพรสจิต เช่น บัวบก สามารถแปรรูปเป็นน้ำใบบัวบก นำมาดื่ม นอกจากนี้ยังมีใบตำลึง ที่นำมาประกอบอาหาร หรือใช้หลักการทางพุทธศาสนา รับรู้ทุกข์ จากการมีอาการเวียนศีรษะ แต่วางใจให้หนึ่งไม่ทุกข์ตาม

4.2 การลดอาการอ่อนเพลีย ใช้สมุนไพรรสหวานเย็น ได้แก่ กล้วย มะละกอ เงาะ มังคุด บวบ แตงกวา และย่านาง ซึ่งผลไม้หรือผักเหล่านี้ เมื่อรับประทานแล้ว ทำให้สตรีตั้งครรภ์สดชื่น และหายจากอาการอ่อนเพลีย

4.3 การลดอาการคลื่นไส้อาเจียน ใช้สมุนไพรรสเปรี้ยว ได้แก่ มะม่วงดิบ มะยม มะขาม และมะนาว โดยรับประทานสด หรือทำเป็นน้ำผลไม้แล้วดื่ม หรือรับประทานยอดผักที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ยอดมะกอก ยอดมะดัน และยอดกระเจียบ โดยนำมาปรุงอาหาร นอกจากนี้อาจดื่มน้ำขิง หรือจายยาสมุนไพรรสขิงในบัญชียาหลักแห่งชาติ หรือรับประทานอาหารที่มีขิงเป็นส่วนประกอบ ซึ่งผลไม้ ผัก และสมุนไพรดังกล่าว จะช่วยลดอาการคลื่นไส้อาเจียน โดยไม่เป็นอันตรายทั้งต่อสตรีตั้งครรภ์และทารก ทำให้สตรีตั้งครรภ์ดำเนินชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงกับก่อนตั้งครรภ์

4.4 การลดอาการแน่น อึดอัด มีลมในท้อง ให้ใช้สมุนไพรรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง โหระพา กระเพรา สะระแหน่ พริกไทย ขมิ้น ซึ่งเป็นสมุนไพรรสที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะขิง ได้นำมาใช้ขับลม และมีงานวิจัยรองรับอย่างมาก นอกจากนี้อาจบริหารร่างกายโดยปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน

4.5 การลดอาการปวดหลัง หรืออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ใช้การประคบด้วยสมุนไพรไทย บริเวณที่ปวด ควบคู่กับให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกท่าฤๅษีดัดตน หรือใช้การนวดไทย เพื่อบรรเทาอาการปวด

4.6 การลดความวิตกกังวล ให้ใช้หลักคำสอนของศาสนาพุทธ การฝึกหายใจ การเจริญสติ ขณะที่ฝึกทำฤๅษีตัดตน เพื่อควบคุมความคิดไว้ เพราะความคิดทำให้เกิดการปรุงแต่ง นำมาซึ่งความวิตกกังวล ดังนั้นเมื่อหยุดการปรุงแต่งความคิด จะลดความวิตกกังวลได้

4.7 การนอนไม่หลับ ให้รับประทานขี้เหล็กโดยนำใบมาลวกจิ้มน้ำพริก หรือนำมาทำแกงขี้เหล็ก การบริหารกายใจด้วยทำฤๅษีตัดตน ร่วมกับการเจริญสติอยู่กับปัจจุบันขณะ

5. ติดตามประเมินผล ควรกำหนดผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ เช่น สตรีตั้งครรภ์สามารถบริหารร่างกายด้วยฤๅษีตัดตน หรือใช้การนวดไทยบรรเทาอาการต่างๆ หรือเลือกรับประทานอาหารสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือน หรือเจริญสติอย่างต่อเนื่อง

การดูแลสตรีตั้งครรภ์ด้วยการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทย โดยบูรณาการร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ทำให้มีพื้นที่ให้การแพทย์ทั้งสองมาบรรจบกัน เพื่อช่วยจัดการกับความท้าทายทางสุขภาพ และก่อเกิดเอกลักษณ์ของการแพทย์ในศตวรรษที่ 21⁽³⁰⁾

สรุป

การนำแพทย์แผนไทยมาใช้ดูแลสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ อาศัยหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา รวมทั้งใช้ความรู้และทักษะด้านการนวดไทย การประคบด้วยสมุนไพรไทย อาหารและยาสมุนไพรไทย การบริหารฤๅษีตัดตน ซึ่งผู้นำไปใช้ต้องมีความรู้และความชำนาญ เพื่อให้การดูแลมีคุณภาพและปลอดภัย แต่ปัจจุบันบุคลากรที่รอบรู้ด้านการแพทย์แผนไทยในการดูแลสตรีตั้งครรภ์มีน้อยมาก เพราะการแพทย์แผนไทยเป็นศาสตร์ที่ลุ่มลึก ต้องใช้เวลาเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ และสั่งสมประสบการณ์ จึงจะเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ จนมั่นใจที่จะนำมาดูแลสตรีตั้งครรภ์ อีกทั้งปัจจุบันการนำศาสตร์ต่างๆ มาใช้ดูแลสุขภาพ ต้องมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ แต่การศึกษาวิจัยการแพทย์แผนไทยในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ยังพบน้อย ส่วนใหญ่จะเน้นที่การดูแลมารดาหลังคลอด อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนไทยยังเป็นศาสตร์ที่น่าสนใจและน่าเชื่อถือ ว่าสามารถนำมาใช้ในสตรีตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560–2564). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2564.
2. นรินทร์ทร พันธุ์สวัสดิ์, ถัดดาวลัย ชูทอง. ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคกับธาตุในร่างกายตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. ปทุมธานี: วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย; 2561.
3. ยาวเรศ สมทรัพย์. ศาสตร์ทางเลือกในการพยาบาลสตรีตั้งครรภ์. สงขลา: บี เอส เอส ดิจิทัลออฟเซต; 2553.
4. เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, ประวิติ วิวัฒนาการ และการประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนาตำราแพทย์แผนไทย มูลนิธิพัฒนาการแพทย์แผนไทยพัฒนา; 2550.

5. หน่วยแพทย์ทางเลือก, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. การแพทย์แผนไทยประยุกต์: Applied Thai Traditional Medicine [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 2566 กุมภาพันธ์ 20]. เข้าถึงได้จาก: https://www.rama.mahidol.ac.th/altern_med/th/thai_traditional_medicine
6. Murray S, McKinney E, Holub KS, Jones R. Foundations of maternal-newborn and women's health nursing. St. Louis: Elsevier; 2019.
7. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา; 2556.
8. จุฬามาศ แซ่ลิ้ม, กิตติ ต้นไทย, สดใส ชันติวรพงศ์, จักรกริช อนันตศรีณย์. การใช้แพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลครรภ์ กรณีศึกษาหมู่บ้านท่าโต อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. การประชุมมหาดไทยวิชาการ. 2556: 22-30.
9. Pan WL, Chang CW, Chen SM, Gau M L. Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood: A randomized controlled trial. BMC Preg Child. 2019; 19: 1-18.
10. Yang M, Jia G, Sun S, Ye C, Zhang R, Yu X. Effects of an online mindfulness intervention focusing on attention monitoring and acceptance in pregnant women: A randomized controlled trial. J. Midwifery Women Health. 2019; 64: 68-77.
11. Pan WL, Gau ML, Lee TY, Jou HJ, Liu CY, Wen TK. Mindfulness-based program on the psychological health of pregnant women. Women Birth. 2019; 32(1): e102-9.
12. กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2552.
13. สถาบันการแพทย์แผนไทย. มาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมและสนับสนุนการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (รพ.สส.พท.). นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2563.
14. Chaichan A, Pumdoung S. Effects of Thai traditional massage on onset and duration of first stage of labor: A randomized controlled trial. PRIJNR. 2021; 25(2): 285-97.
15. Sananpanichkul P, Sawadhichai C, Leaungsomnapa Y, Yapanya P. Possible role of court-type Thai traditional massage during parturition: A randomized controlled trial. Intern J Thera Massage Bodywork. 2019; 12(1): 23-8.
16. Dhippayom T, Kongkaew C, Chaiyakunapruk N, Dilokthornsakul P, Srumsiri R, Saokaew S, et al. Clinical effects of Thai herbal compress: A systematic review and meta-analysis. Evid Based Complement Alternat Med. 2015: Article ID 942378; 1-14.
17. Hendee WR. Physics of thermal therapy, fundamentals, and clinical applications, USA: Taylor and Francis group; 2013.

18. ทวี เลหาพันธ์, เอื้อพงศ์ จตุรธำรงค์, ชัชภาม จันทบุตร, เทียมจิต ทองลือ, ประมวล คำแก้ว, ประสพพร พันธุ์เพ็ง และคณะ. การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. ศุภานิพนธ์พิมพ์: กรุงเทพฯ; 2552.
19. สุภาวดี ตั้งจิตเรเจริญ, พนิดสุภา เชื้อซัง, ฉวีวรรณ ใจวีระวัฒนา, อรรคเดช อ่อนสอาด, เอื้อมพร สุวรรณ ไตรย์, แม้นมาศ วรรณภูมิ, และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลลดอาการปวดกล้ามเนื้อ่า ระหว่างประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรสดกับลูกประคบสมุนไพรแห้ง: การศึกษาวิจัยแบบสุ่ม. เวชบัณฑิตศิริราช. 2565; 15(1): 22-30.
20. สร้อยเพชร วงศ์วาลย์, ศิริลักษณ์ จิตต์ระเบียบ, ธวัชชัย กมลธรรม. ผลของการนวดด้วยลูกประคบสมุนไพรความร้อนขึ้นในการดรรชนีแรกหลังคลอดปกติ. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ. 2561; 14(1): 61-72.
21. Kam PCA, Barnett DWY, Douglas ID. Herbal medicines and pregnancy: A narrative review and anesthetic considerations. Anaesth Intensive Care Med. 2019; 47(3): 226-34.
22. คลินิกการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. อาหารสำหรับมารดาตั้งครรภ์ ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย. อินเทอร์เน็ต]. 2566 เข้าถึงเมื่อวันที่ 2566 กุมภาพันธ์ 19]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/preg-food/>
23. กนกวรรณ ประภากุล, พระครูโกศลปริยัตยานุกิจ, ธารา ชินะกาญจน์, สมชัย ชีวินศิริวัฒน์. การดูแล สุขภาพมารดาและทารกด้วยทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 4: สุขและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนในยุคสังคมดิจิทัล. 2563: 31-8.
24. วัฒนา ชัยธวัช, ชลดา จัดประกอบ, บุญพร ยี่มี. การวิเคราะห์สรรพคุณตัวยาจากตำรับยาสตรีด้วยวิธีการ จัดกลุ่ม: กรณีศึกษา หมอกระจำ ยี่มี. วารสารวิทยาศาสตร์นครราชสีมา. 2565; 1(1): 40-53.
25. เกสริน มณีนุ, บดินทร์ ชาศะเวที, จอมขวัญ คำคง, นัฐพล เคียนขัน, นงลักษณ์ กุลวรรธต์. การศึกษาภูมิ ปัญญาการใช้สมุนไพรรักษาโรคโลหิตระดูสตรีของหมอพื้นบ้านในจังหวัดกระบี่และสงขลา. วารสาร วิทยาศาสตร์บูรพา. 2560; 22(3): 243-58.
26. สถาบันการแพทย์แผนไทย, ฤชิตัดตน. [อินเทอร์เน็ต]. 2566 เข้าถึงเมื่อวันที่ 2566 กุมภาพันธ์ 19]. เข้าถึงได้จาก <https://doi.org/10.1177/0310057X1984578>
27. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก. ฤชิตัดตน. กรุงเทพฯ: โพสต์พับลิชชิ่ง; 2556.
28. ฌญาภากร พัฒนรัฐ, เทพประวิณ จันทรแรง, อุเทน ลาพิงค์. การประยุกต์ใช้ท่าฤชิตัดตนเพื่อการเจริญ สติ. วารสารปรัชญาอาศรม. 2564; 3(2): 96-107.
29. วรรณพร สำราญพัฒน์, ยอดชาย บุญประกอบ, วิชัย อึ้งพินิจพงศ์, รุ่งทิพย์ พันธุมธากุล. ผลทันทีของการ ผักฤชิตัดตนแต่ละท่าต่อความยืดหยุ่นของหลัง. การประชุมบัณฑิตวิทยาลัยระดับชาติครั้งที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2552: 1367-73.
30. World Health Organization. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. World Health Organization, 2019