

บทความวิชาการ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ: บูรณาการสู่การจัดการเรียนรู้ ในการดูแลมารดาหลังคลอด

จิรัชญา เหล่าคมพฒณาจารย์^{*a}, อธิรัตน์ เหล่าคมพฒณาจารย์^{**},
วิภาดา กาญจนสิทธิ์^{*}, ณิชชา ว่องไว^{***}

บทคัดย่อ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เป็นองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการศึกษา สังเกตประสบการณ์ และสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือการส่งเสริมสุขภาพตามวิถีชีวิต และวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม จากความสำคัญดังกล่าว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จึงได้บูรณาการองค์ความรู้เรื่องการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เข้ากับการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่นำมาบูรณาการในการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การรับประทานอาหารสุขภาพ การอยู่ไฟ การอาบน้ำอุ่น ต้มสมุนไพร การดื่มน้ำอุ่น ต้มสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร/การเข้ากระโจม การทักหม้อเกลือ การนวดประคบด้วยสมุนไพร การนวดนวด การพักผ่อนและการออกกำลังกายวิถีไทย เป็นต้น ซึ่งถือเป็นการดูแลสุขภาพในรูปแบบผสมผสานที่ครอบคลุมการดูแลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัว ควบคู่กับการบำบัดด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ จึงถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้และมีทักษะในการดูแลมารดาหลังคลอดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น รวมทั้งก่อให้เกิดความร่วมมือในการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพสู่เยาวชนรุ่นหลัง ไม่ให้เลือนหายไปตามบริบททางสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงไปและคงอยู่กับสังคมไทยต่อไป

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ; การบูรณาการ; การจัดการเรียนรู้; มารดาหลังคลอด

^{*} อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

^{**} ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

^{***} อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

^a Corresponding author: จิรัชญา เหล่าคมพฒณาจารย์, E-mail: jungera2520@gmail.com

รับบทความ: 25 ก.พ. 66; รับบทความแก้ไข: 4 เม.ย. 66; ตอบรับตีพิมพ์: 5 เม.ย. 66; ตีพิมพ์ออนไลน์ 8 พ.ค. 66

Review Article

Local Wisdom in Health: Integrations to Learning Management in Caring for Postpartum Mothers

Jiratchaya Laokhompruttajan^{*a}, Thitirat Laokhompruttajan^{**},
Wipada Kanjanasit^{*}, Nicha Wongwai^{***}

Abstract

Local wisdom concerning health is a body of knowledge through learning, accumulating experiences, and inheriting from ancestors used in solving problems or promoting health based on to the way of life and culture in each local area appropriately. Owing to such importance, the Faculty of Nursing, Chaiyaphum Rajabhat University. Therefore, the body of knowledge on the application of local wisdom concerning health has been integrated into learning management for promoting learners to gain knowledge, understanding, and skills in applying local health knowledge to improve postpartum mothers' health care. The local wisdom concerning health integrated into the learning management included consuming healthy food, lying near the fire after childbirth, taking a warm bath with herbs, drinking warm water with herbs, herbal steam, Tub Moh Kleua, herbal massage, herbal charcoal sitting, Thai style relaxation, exercise, etc. This is considered an inclusive combination of health care that covers both physical and mental cares with family participation and modern medical therapy. Therefore, integrated learning management of local wisdom concerning health is considered an activity that promotes learners to gain knowledge and skills in proper care for postpartum mothers in accordance with the culture in each local area. This also creates collaboration in the preservation and inheritance of local wisdom concerning health to the next generation in Thai society from fading away due to the social dynamic context.

Keywords: Local wisdom in health; Integration; Learning management; Postpartum mothers

^{*} Instructor, Faculty of Nursing, Chaiyaphum Rajabhat University

^{**} Assistant Professor, Faculty of Political Science, Chaiyaphum Rajabhat University

^{***} Instructor, Faculty of Nursing, North Eastern University

^a Corresponding author: Jiratchaya Laokhompruttajan, E-mail: jungera2520@gmail.com

Received: Feb. 25, 23; Revised: Apr. 4, 23; Accepted: Apr. 5, 23; Published Online: May 8, 23

บทนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ (Local wisdom in health) เป็นองค์ความรู้ที่ประชาชนนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งมีความหลากหลายและแตกต่างกันตามภูมิภาคต่างๆ ร่วมกับการสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ถึงแม้จะมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ แต่ก็ได้ทำให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพสูญหายไป แต่ยังคงมีการสืบสานและถ่ายทอด องค์ความรู้มาจนถึงยุคปัจจุบัน⁽¹⁾ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการด้านการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิมและผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากทั่วโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยองค์การอนามัยโลกได้จัดทำยุทธศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมในปี ค.ศ. 2014-2023 (พ.ศ.2557-2566) เพื่อให้ประเทศต่างๆ ทั่วโลกได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการใช้และเข้าถึงภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิมและผลิตภัณฑ์สมุนไพร เกิดการใช้อย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย มีมาตรฐานและใช้อย่างสมเหตุสมผลเพิ่มขึ้น⁽²⁾

ปัจจุบันได้มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ มาประยุกต์ใช้ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพประชาชนในหลากหลายกลุ่มโดยเฉพาะกลุ่มมารดาในระยะหลังคลอด (Postpartum mothers) อาทิเช่น การรับประทานอาหารสุขภาพ การอยู่ไฟ การอาบน้ำอุ่นต้มสมุนไพร การดื่มน้ำอุ่นต้มสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร/การเข้ากระโจม การทบทมิ้อเกลือ การนวดประคบด้วยสมุนไพร การนึ่งถ่าน การพักผ่อนและการออกกำลังกายวิถีไทย เป็นต้น เพื่อช่วยปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติหรือใกล้เคียงในระยะก่อนการตั้งครรภ์ ซึ่งการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด อาจมีความคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเชื่อ วิธีการดำเนินชีวิตและลักษณะพืชสมุนไพรที่มีในแต่ละภูมิภาคของประเทศ⁽³⁾ ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอดจึงถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดให้กลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็ว ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ทำให้มีสุขภาพร่างกาย จิตใจที่สมบูรณ์และแข็งแรง

จากความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพดังกล่าว จึงทำให้กระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดจุดมุ่งหมายข้อหนึ่งที่มีความสำคัญและแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ได้แก่ การมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ซึ่งก่อนที่บุคคลจะมีความตระหนักและจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพอย่างถ่องแท้ จึงจะทำให้บุคคลเกิดความรัก ศรัทธา ห่วงแหน มีจิตสำนึกในการช่วยกันอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพได้⁽⁴⁾ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งของผู้บริหาร อาจารย์ ชุมชนและภาคีเครือข่าย ที่จะต้องช่วยกันบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับยุคสมัย ด้วยการจัดกิจกรรมให้เยาวชนได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติ ได้คิดเป็น ทำเป็นและเกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง⁽⁵⁾ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถพัฒนาตนเองตามศักยภาพและนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดที่มีประสิทธิภาพต่อไป

แนวคิดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (popular Wisdom) ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการสั่งสมองค์ความรู้ ประสบการณ์และทักษะต่างๆ จากบรรพบุรุษ⁽⁶⁾ เพื่อช่วยตอบสนองความต้องการและแก้ไขปัญหาด้านความเป็นอยู่และด้านจิตใจ จนส่งผลให้เกิดความผาสุกในการดำรงชีวิตและความสงบสุขของคนในชุมชนหรือท้องถิ่น⁽⁷⁾ โดยอาศัยการเรียนรู้ที่มีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชน ซึ่งเป็นรากฐานความรู้ของท้องถิ่นมีลักษณะเป็นทั้งนามธรรมและรูปธรรมที่มีความเด่นชัด⁽⁶⁾ สำหรับประเทศไทยในสมัยก่อนที่จะมีการแพทย์แผนปัจจุบันหรือแพทย์สมัยใหม่เข้ามาให้การดูแลสุขภาพประชาชนส่วนใหญ่ต้องพึ่งพาภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เน้นการดูแลสุขภาพเพื่อให้เกิดความสมดุลและสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสภาพทางสังคมที่มีความแปรเปลี่ยนไป⁽⁸⁾

ดังนั้นการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงถือเป็นทางเลือกที่มีคุณค่าโดยการผสมผสานกับการดูแลสุขภาพด้วยวิทยาการสมัยใหม่ ทำให้มีทางเลือกที่มีความหลากหลายและมีความสัมพันธ์กับชุมชนหรือท้องถิ่น รวมถึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพประชาชนได้อย่างมีคุณภาพ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ (Local wisdom concerning health) สามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ (Indigenous health) และภูมิปัญญาด้านการแพทย์พื้นบ้าน (Indigenous medicine)⁽⁹⁾ ซึ่งภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ เป็นวัฒนธรรมด้านการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน รวมถึงแนวคิด องค์ความรู้และวิถีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพและการรักษาความเจ็บป่วยต่างๆ เพื่อคงไว้ ซึ่งอัตลักษณ์ที่มีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของท้องถิ่น โดยมีการผสมผสานกับการรักษาทางการแพทย์ในรูปแบบอื่นๆ อาทิเช่น ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด การใช้สมุนไพรและยาบำรุงร่างกายสำหรับสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น⁽¹⁰⁾ ส่วนการแพทย์พื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคของประชาชนในท้องถิ่น ที่มีฐานความคิดและแบบแผนการปฏิบัติที่มีความผสมผสานระหว่างอำนาจเหนือธรรมชาติ ศาสนา ขบธรรมเนียมประเพณีและประสบการณ์ต่างๆ จากการปฏิบัติจริงที่ได้รับการสะสม สืบทอดและใช้ประโยชน์ในท้องถิ่น โดยมีหมอพื้นบ้าน เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคให้แก่ประชาชนในชุมชน อาทิเช่น การแพทย์พื้นบ้านล้านนา การแพทย์พื้นบ้านอีสาน และการแพทย์พื้นบ้านของชาติพันธุ์ต่างๆ เป็นต้น⁽⁹⁾ จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เป็นกิจกรรมการดูแลสุขภาพที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของท้องถิ่นนั้นๆ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ นอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งทางด้านวัฒนธรรมและสภาพทางสังคมของท้องถิ่นแล้ว ยังมีคุณค่าอย่างมหาศาลที่จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นไปสู่เส้นทางที่พึงประสงค์⁽⁸⁾ ดังที่สำนักงานสุขภาพแห่งชาติได้สรุปว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมีความเชื่อมโยงจากประสบการณ์จริงและนำธรรมชาติมาใช้ในการดูแลสุขภาพและสามารถต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเข้าสู่ระบบการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพรวมถึงการส่งเสริมสนับสนุนให้อยู่ในวิถีชีวิตคนไทย โดยประสานเชื่อมโยงการทำงานระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ท้องถิ่น

องค์กรเอกชน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อผนึกกำลังและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้เป็นหนึ่งเดียวกัน รวมถึงการเชื่อมโยงกับธรรมเนียมถือว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติและแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี เพื่อให้สอดคล้องกับทิศทางของประเทศด้านการส่งเสริมสุขภาพในอนาคต⁽¹⁰⁾

การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดมาตรฐานการผดุงครรภ์ คือ “ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย” และ มีการกำหนดบทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์ให้มีความสามารถในการดูแลมารดาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องตามประเพณีและวัฒนธรรมในสังคมนั้นๆ⁽¹¹⁾ การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง เพื่อให้มารดาปลอดภัย ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน มดลูกเข้าอู่เร็ว และน้ำคาวปลาแห้งเร็วขึ้น เนื่องจากในระยะหลังคลอด ร่างกายของมารดาจะมีการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติ หากมีการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ก็อาจจะส่งผลกระทบหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะหลังคลอดได้⁽³⁾ ซึ่งวิธีการที่นิยมใช้อยู่ในปัจจุบันมีหลากหลายวิธี ^(3,5,7,12-21) รายละเอียด ดังนี้

1. การรับประทานอาหารสุขภาพ ^(3,9-10)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง กระตุ้นการหลั่งน้ำนมและมีผิวพรรณที่ดี

วิธีการ

1) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และอาหารเพิ่มน้ำนม เช่น แกงหัวปลี แกงยอดบวบ แกงเลียง ผัดขิงใส่หมูหรือไก่และผัดดอกกุยช่าย เป็นต้น

2) รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพร เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเทียมและพริกไทย

3) งดอาหารแสลง ที่ทำให้เกิดอาการผดผื่นคันหรือผื่นคันได้แก่ อาหารหมักดอง อาหารทอด และมัน อาหารที่มีกลิ่นฉุน อาหารรสจัด เช่น น้ำปลาร้า เนื้อวัว เนื้อควาย ผักชะอม ผักกระถินและหน่อไม้ เป็นต้น

2. การอยู่ไฟ^(5,10-11)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อน มดลูกเข้าอู่เร็ว ขับน้ำคาวปลา ช่วยกระชับหน้าท้องและมีผิวพรรณดี

วิธีการ โดยการให้มารดาหลังคลอดนอนบนกระดานไฟหรือแคร่อยู่ไฟ ประมาณ 7-30 วัน โดยมีอุปกรณ์ที่สำคัญคือเตาไฟก้อนเสา (ก้อนหิน 3 ก้อน) และกระดานไฟหรือแคร่อยู่ไฟ

3. การอาบน้ำอุ่นต้มสมุนไพร^(3,12-14)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยกระชับหน้าท้องและมีผิวพรรณที่ดี

วิธีการ

1) อาบน้ำอุ่นต้มใบเป่ลาและใบส้มป่อย (แม่กำเดียน)

2) อาบน้ำอุ่นต้มใบเป่ลา (ชาวภูไทย)

3) อาบน้ำอุ่นต้มใบมะขามและใบหนาด (ชาวไทยลาว)

4) อาบน้ำอุ่นต้มใบว่านไพล (ไทยเขมร)

4. การดื่มน้ำอุ่นและน้ำต้มสมุนไพร^(3,15-16)
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการหลั่งน้ำนม ขับน้ำคาวปลาและมีผิวพรรณที่ดี
วิธีการ โดยการดื่มน้ำอุ่นและน้ำต้มสมุนไพรที่มีส่วนผสมของสมุนไพร เช่น แก่นแดง หัวโพล แก่นขาม และย่านางแดง เป็นต้น
5. การอบไอน้ำสมุนไพร/การเข้ากระโจม⁽⁹⁻¹⁷⁾
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยในการขับน้ำคาวปลาและมีผิวพรรณที่ดี
วิธีการ โดยการอบไอน้ำสมุนไพรหรือใช้ผ้าขาวผืนใหญ่เป็นกระโจมเพื่ออบตัว ใช้สมุนไพรเป็นองค์ประกอบหลายชนิด เช่น โพล ตะไคร้ ผักบุ้งแดง ใบมะขาม การบูร และหอมแดง เป็นต้น
6. การนวดประคบด้วยสมุนไพร^(5,18-20)
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการขับน้ำคาวปลาและกระชับหน้าท้อง
วิธีการ โดยการนวดเข้าตะเกียบหรือการเหยียบบริเวณสะโพก รวมถึงการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการนวดกระตุ้นน้ำนม
สมุนไพรที่ใช้ในการประคบ ได้แก่ แก่นแดง นมสาว นมนาง ย่านางแดง และกำลังเสือโคร่ง เป็นต้น
7. การทาบหม้อเกลือ^(5,19-20)
วัตถุประสงค์ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ขับน้ำคาวปลาและช่วยกระชับหน้าท้อง
วิธีการ โดยการนำเกลือสมุทรหรือเกลือตัวผู้มาใส่หม้อดิน ตั้งไฟให้ร้อน วางบนสมุนไพร ได้แก่ โพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูกที่ตำแหลกผสมกับการบูร ห่อด้วยใบพลับพลึงและผ้าขาว แล้วนำมาทาบตามร่างกาย
8. การนึ่งถ่าน^(5,11-14)
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ไม่มีภาวะแทรกซ้อน มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยในการขับน้ำคาวปลา
วิธีการ โดยการนึ่งโคล่เตาเผาถ่าน ที่มีสมุนไพร ได้แก่ โพล ผิวมะกรูด ขมิ้นชัน พิมเสน การบูร และขมิ้นอ้อย
9. การทาผิวและประคบสมุนไพร^(3,19-21)
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ไม่มีภาวะแทรกซ้อน มดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วยในการหลั่งน้ำนม ขับน้ำคาวปลา กระชับหน้าท้องและมีผิวพรรณที่ดี
วิธีการ โดยการทาผิวด้วยสมุนไพร ประกอบด้วย ขมิ้นชัน ทานาคาและว่านนางคำ จะทาก่อนการประคบสมุนไพร
สมุนไพรสดที่ใช้ อาทิ โพล ใบส้มป่อย พิมเสน การบูร มาตำให้แหลกแล้วห่อด้วยผ้าดิบเป็นลูกประคบบริเวณร่างกาย เช่น เต้านม ไหล่ หลัง หน้าท้องและสะโพก เป็นต้น
10. การพักผ่อนและการออกกำลังกายวิถีไทย⁽⁷⁾
วัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและไม่มีภาวะแทรกซ้อน

วิธีการ

- 1) การพักผ่อนของมารดาหลังคลอดในแต่ละท้องถิ่น จะมีความคล้ายคลึงกัน คือ ให้นอนเฉพาะในตอนกลางคืนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนในช่วงกลางวันหรือช่วงตะวันตกล้อย
- 2) การทำงานบ้านทั่วไปและช่วงการอยู่ไฟ ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่เหมาะสม สามารถออกกำลังกายและยกของหนักและมีเพศสัมพันธ์ได้ ภายหลังจากคลอด 3 เดือน



<https://www.google.com/url?sa=i&url>



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https>



<https://www.google.com/url?sa=i&url>



<https://www.google.com/url?sa=i&url>



<https://www.google.com/url?sa>



<https://www.google.com/url?sa>

ภาพที่ 1 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการดูแลมารดาหลังคลอด

นอกจากการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยวิธีการที่หลากหลายข้างต้นแล้ว ยังมีการดูแลบาดแผลที่บริเวณช่องคลอด โดยการแนะนำมารดาหลังคลอดให้ล้างทำความสะอาดช่องคลอดด้วยน้ำสะอาดหรือใช้น้ำอุ่นผสมต่างทาบิหมั่นแช่น้ำเย็นลง⁽³⁾ หรือบางท้องถิ่นมีการนำสมุนไพรไทย อาทิเช่น ไพลสดตำผสมกับเกลือเล็กน้อย แล้วมาพอกแผลที่บริเวณช่องคลอด จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น⁽⁸⁾ หรือนำไพลสด ขมิ้น ตะไคร้มาต้มจนเดือดผสมน้ำอุ่น แล้วนำมาให้สตรีหลังคลอดแช่ประมาณ 15 นาที จะช่วยให้แผลสมานได้ดีขึ้นและป้องกันการติดเชื้อ⁽⁷⁻⁸⁾ จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นถือเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในดูแลฟื้นฟูสภาพร่างกายและช่วยลดปัญหาและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดได้

การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เป็นการบำรุงรักษาองค์ความรู้ ความสามารถและทักษะการดูแลสุขภาพของท้องถิ่น อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาและถ่ายทอด

สืบทอดกันมาเพื่อนำมาใช้ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาวิถีชีวิตให้เกิดความสมดุลกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย⁽⁹⁾ ถือเป็นศาสตร์และศิลป์ในด้านการดูแลสุขภาพของมนุษย์ให้คงอยู่ สืบต่อไปยังลูกหลานในอนาคต⁽³⁾ ดังนั้นจึงควรมีการปลูกฝังให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่ารวมถึงประโยชน์จากการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ซึ่งมีแนวทางที่หลากหลาย^(3,7-8,22) ดังนี้

1. การศึกษา ค้นคว้าวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ในภูมิภาคต่างๆ โดยมุ่งศึกษาความเป็นมาในอดีตจนถึงสภาพการณ์ปัจจุบัน รวมถึงการเชิญปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นมาร่วมถ่ายทอดประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่และเลือกสรรภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ นำกลับมาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตภายใต้ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของท้องถิ่น

2. การปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนรุ่นหลังและบุคคลในท้องถิ่น ได้เกิดความตระหนัก เห็นคุณค่า ความสำคัญและประโยชน์ของภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ รวมถึงการส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพของบุคคล ตามจารีตประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของแต่ละท้องถิ่น สร้างจิตสำนึกอันดีและร่วมกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์และความภาคภูมิใจของชุมชน

3. การสร้างสรรค์ ปรับปรุงและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ให้มีความเหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการดำเนินชีวิต โดยมีการนำองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาช่วยในการส่งเสริมสุขภาพควบคู่กับการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้กับบุคคลในสังคมได้มีความรู้ โดยการถ่ายทอดความรู้และฝึกประสบการณ์ผ่านสถานการณ์จริงหรือผ่านสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษาและการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมในแต่ละภูมิภาคต่างๆ จนทำให้เกิดความเข้าใจ ตระหนักในคุณค่า คุณประโยชน์และการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

5. การส่งเสริมและสนับสนุน ให้เกิดเครือข่ายด้านการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ร่วมกับชุมชนและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง

6. การส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพและวัฒนธรรมในแต่ละภูมิภาค ด้วยวิธีการและสื่อเทคโนโลยีต่างๆ อย่างกว้างขวาง ร่วมกับประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

7. การส่งเสริมและสนับสนุนด้านการพัฒนาศักยภาพของปราชญ์ท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีองค์ความรู้และประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น จนเป็นที่ยอมรับของชุมชน โดยการยกย่องเชิดชูเกียรติและประกาศเกียรติคุณ เป็นต้น

นอกจากแนวทางในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพดังกล่าวข้างต้นแล้ว จะเห็นได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ถือเป็นมรดกอันล้ำค่าที่ควรอนุรักษ์และสืบทอดมาสู่เยาวชนรุ่นใหม่ ซึ่งการอนุรักษ์สามารถบูรณาการร่วมกับการจัดการเรียนรู้ ด้วยรูปแบบหรือวิธีการที่หลากหลาย อาทิ การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้ที่มีประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นที่ยอมรับในชุมชน

โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ตรง การสาธิตและให้ผู้เรียนสาธิตย้อนกลับ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติการดูแลมารดาหลังคลอด ในสถานการณ์จริง

การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการดูแลมารดาหลังคลอด

การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการดูแลมารดาหลังคลอด โดยประยุกต์การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและวางแผนครอบครัว หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561 ที่เน้นให้ผู้เรียนได้มีการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด เพื่อเป็นการส่งเสริม สนับสนุนและเสริมสร้างศักยภาพให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างครอบคลุมองค์รวม⁽²³⁾

ผู้เขียนได้เล็งเห็นความสำคัญของการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลมารดาหลังคลอดเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและปราศจากภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ โดยบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและวางแผนครอบครัว เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและเล็งเห็นถึงประโยชน์ในการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด โดยการสอดแทรกในเนื้อหาการเรียน การมอบหมายงานให้ผู้เรียนได้ค้นคว้าและทบทวนความรู้เพิ่มเติมการเชิญปราชญ์ชาวบ้านหรือแพทย์แผนไทยมาให้ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ประกอบกับการให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมกลุ่มในการผลิตนวัตกรรมทางการพยาบาลด้วยการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้ดูแลมารดาหลังคลอด อาทิเช่น “ไม้นวดสมุนไพร ใส่ใจมารดาหลังคลอด” “ลูกประคบสมุนไพร ห่วงใย Mommy” “กระโจมขมิ้นผิว” “คัมภีร์นมพุง” “แก้อึนังถ่าน” “อาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ” เป็นต้น มีการฝึกฝน เตรียมข้อมูล สื่อประกอบการให้คำแนะนำมารดาหลังคลอดและเตรียมความพร้อมกับอาจารย์ประจำกลุ่ม จนเกิดความมั่นใจ จากนั้นนำนวัตกรรมทางการพยาบาลไปทดลองใช้ ร่วมกับการให้คำแนะนำมารดาหลังคลอดในชุมชน พร้อมทั้งติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่องและผู้เรียนได้ร่วมกันสรุปผลการดำเนินงาน ประเมินผลความสำเร็จของการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ในการดูแลมารดาหลังคลอดและนำองค์ความรู้ที่ได้จากการบูรณาการ เผยแพร่สู่สาธารณชน ในรูปแบบต่างๆ อาทิเช่น การเผยแพร่ทางเว็บไซต์ เวทีการประชุมและนำเสนอผลงานวิชาการระดับคณะพยาบาลศาสตร์และเวทีการประชุมวิชาการระดับชาติร่วมกับหน่วยงานทางด้านสุขภาพต่างๆ ซึ่งกระบวนการบูรณาการดังกล่าวส่งผลทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้านการดูแลและแก้ปัญหาสุขภาพของมารดาหลังคลอดจากประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นรูปแบบการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว อีกทั้งยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่คนรุ่นหลังไม่ให้เลือนหายไปตามบริบทของสังคมในยุคปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ด้วยการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการดูแลมารดาหลังคลอด ในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและวางแผนครอบครัว ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้และให้การดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอดให้มีความปลอดภัยและไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน เพราะหากมีการดูแลสุขภาพมารดา

หลังคลอดตามแนวทางการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน ผสมผสานกับการดูแลด้วยวิธีการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ย่อมส่งผลให้ปัญหาสุขภาพของมารดาหลังคลอดลดลงได้ อาทิเช่น การมีน้ำนมมาน้อย เต้านมคัดตึง มดลูกเข้าอู๋ช้า ดิเดเชื้อหลังคลอดและการฟื้นฟูสภาพร่างกายเป็นไปได้อย่างดี เป็นต้น รวมถึงทำให้ผู้เรียนเข้าใจและเห็นผลสัมฤทธิ์จากประสบการณ์ตรง โดยผ่านทักษะการปฏิบัติจริง จนเกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจและสามารถให้การพยาบาลมารดาหลังคลอดเป็นรายกรณีตามบริบททางวัฒนธรรมด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้นโดยมีขั้นตอนการบูรณาการ^(3,5,7,24-25) ดังนี้

1. การจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากปราชญ์ชาวบ้านและแผนแพทย์ไทยที่มีความรู้ ประสบการณ์ และมีความเชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับองค์ความรู้จริงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาและทารกหลังคลอดได้ โดยการสอดแทรกเนื้อหาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดูแลสุขภาพในการเรียนการสอนภาคทฤษฎี
2. การมอบหมายให้ผู้เรียนได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มย่อยเพื่อวิเคราะห์ วางแผนการดำเนินงานออกแบบ และผลิตนวัตกรรมทางการพยาบาลด้านการดูแลสุขภาพมารดาและทารกหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากงานวิจัยและแหล่งข้อมูลอื่นๆ เพิ่มเติม
3. การจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติงานเชิงประจักษ์ โดยใช้วิธีการสอนสาธิต และให้ผู้เรียนได้สาธิตย้อนกลับด้วยวิธีการที่ถูกต้อง ซึ่งการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ด้วยตนเอง และการลงมือปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ก่อนที่จะนำไปทดลองใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาและทารกหลังคลอด จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการเน้นย้ำผู้เรียนให้ทดลองฝึกปฏิบัติ จนเกิดความมั่นใจ ปฏิบัติด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
4. ผู้เรียนนำนวัตกรรมด้านการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นไปทดลองใช้กับมารดาและทารกหลังคลอดในชุมชน ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้มีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นและป้องกันอันตรายหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับมารดาและทารกหลังคลอด และมีการติดตามประเมินผลการทดลองใช้นวัตกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
5. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้นำเสนอผลการดำเนินงานด้านการนำนวัตกรรมด้านการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของมารดาและทารกหลังคลอด เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน พร้อมรับฟังข้อเสนอแนะจากกลุ่มอื่นและอาจารย์
6. ประเมินผลความสำเร็จจากการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการดูแลมารดาและทารกหลังคลอดทั้งเชิงปริมาณ โดยใช้แบบประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านการบูรณาการและเชิงคุณภาพ โดยการให้ผู้เรียนร่วมแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ
7. นำผลการดำเนินงานด้านการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในการดูแลมารดาและทารกหลังคลอดสู่สาธารณะ ได้แก่ เว็บไซต์ Facebook คณะพยาบาลศาสตร์ การนำเสนอในเวทีการประชุมวิชาการระดับคณะฯ และนำเสนอผลงานในเวทีการประชุมวิชาการระดับชาติ เพื่อเป็นการเผยแพร่และ สืบพทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่มีคุณค่าให้เป็นที่ประจักษ์และอ้างไว้ต่อไป



ภาพที่ 2 การจัดกิจกรรมการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การจัดการเรียนรู้

สรุป

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าที่บรรพบุรุษได้คิดค้น และถ่ายทอดประสบการณ์สู่รุ่นลูกหลาน โดยมีการผสมผสานตามความเชื่อของคนในชุมชนและมีวิธีการนำองค์ความรู้ มาประยุกต์เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพของมารดาและทารกหลังคลอด อาทิเช่น การรับประทานอาหารสุขภาพ การดื่มน้ำต้มสมุนไพร การอยู่ไฟ การเข้ากระโจม การนวดตัว การนวดประคบเต้านม การพอกผิวและประคบด้วยสมุนไพร เป็นต้น ซึ่งวิธีการต่างๆ เหล่านี้ นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการหลั่งน้ำนม ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และฟื้นฟูร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติโดยเร็ว

การบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพสู่การจัดการเรียนรู้ เป็นการปลูกฝังให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้เกิดการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง สร้างความตระหนักและเห็นคุณค่าของการนำมรดกทางปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลมารดาและทารกหลังคลอด ให้มีสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวมและมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสอดคล้องตามวัฒนธรรมในท้องถิ่นและไม่ขัดต่อการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ดำรงอยู่ เกิดประโยชน์และคุณค่าทางสุขภาพของมารดาและทารกหลังคลอดมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. โครงการรวมพลังการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านภาคกลาง ณ วัดพนัญเชิง. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2555.
2. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์การแพทย์ดั้งเดิมขององค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2557-2566. กรุงเทพฯ: วิชาการพิมพ์; 2559.
3. จันทราศ เสาวรส. สืบสานภูมิปัญญาไทยของคนรุ่นใหม่: การบูรณาการภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า. 2562;36(3):251-7.
4. คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. นโยบายส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษา [อินเทอร์เน็ต]. 2564. เข้าถึงได้จาก: <http://backoffice.onec.go.th/uploaded/Information/2017-02-06-PolicyTeacherwisdom.pdf>
5. สมจินดา ชมพูนท, วรรณเพ็ญ อินทร์แก้ว. การบูรณาการบริการวิชาการกับการจัดการเรียนการสอน วิชาปฏิบัติการพยาบาลเลือกสรรสาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน. วารสารพยาบาลตำรวจ. 2560;9(1):24-36.
6. อาจันต์ ไพรัตน์, สุทธิรา ชุมกระโทก. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการรักษาโรคและการดูแลสุขภาพ. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2560.
7. หทัยรัตน์ บุญโยปษภูมิ. การสังเคราะห์งานวิจัยด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสตรี. วารสารศรีนครินทร์วิจัยและพัฒนา. 2562;11(21):161-73.
8. สมเกียรติ สุทธิรัตน์, ปาริชาติ เมืองขวา. ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพภาคตะวันออกเฉียงเหนือกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม ฉบับการประชุมวิชาการครบรอบ 25 ปีวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม. 2561:255-61.
9. รุจิณถ อรรถสิษฐ, เสาวนีย์ กุลสมบุรณ์, รัชนิ จันทรเกษ, สุพัตรา สันทนากร, พจิกาญจน์ จิระเสถียรพงศ์. สถานการณ์การจัดการความรู้ วิจัย ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข; 2565.
10. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. แนวทางการให้บริการการแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการในหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2562.
11. World Health Organization (WHO). Recommendations on intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization; 2018.
12. Siregar M, Aritonang SM, Simbolon JL, Panggabean HW, Silalahi RH. Traditional practices in post-partum care among Indonesian and Filipino mothers: A comparative study. Iberomeric Journal of Medicine. 2021; 6(4): 241-8.
13. Putro BD, Murniasih AA. Study of local wisdom on the role of culture in maternal and child health in Ruteng subdistrict, Manggarai district, NTT province. Udayana Journal of Social Sciences and Humanities (UJoSSH). 2019;3(1):46-51.

14. Mediastari, Agung AAP. Local wisdom traditional medicine for the health and beauty of postpartum mother in Denpasar city, Bali province, Indonesia. *International Journal of Health & Medical Sciences*. 2020; 3(1): 65-71.
15. Wang Q, Fongkaew W, Petrini M, Kantaruksa K, Chaloumsuk N, Wang S. An Ethnographic study of traditional postpartum beliefs and practices among Chinese women. *Pacific Rim Int J Nurs Res*. 2019;23(2):142-55.
16. Sibeko L, Johns T. Global survey of medicinal plants during lactation and postpartum recovery: Evolutionary perspectives and contemporary health implications. *J Ethnopharmacol*. 2021 Apr 24;270:113812. doi: 10.1016/j.jep.2021.113812.
17. Bazzano AN, Stolow JA, Duggal R, Oberhelman RA, Var C. Warming the postpartum body as a form of postnatal care: An ethnographic study of medical injections and traditional health practices in Cambodia. *PLoS One*. 2020 Feb 6;15(2):e0228529. doi: 10.1371/journal.pone.0228529.
18. Das SWH, Halik A, Ahdar, Ima B. Prenatal Education Process based on local wisdom in Indonesia. *Education Research International* 2022; Article ID 6500362;1-10.
19. Talib KA, Khalid and Mohamed N. Midwives and herbal remedies: The sustainable ethoscience. *Kajian Malaysia* 2020; 38(1);109-131.
20. Ward EA, Iron Cloud-Two Dogs E, Gier EE, Littlefield L, Tandon SD. Cultural adaptation of the mothers and babies intervention for use in Tribal communities. *Front Psychiatry* 2022; 17(13):807432.
21. Mylast E. Billmon. Traditional postpartum practices in the Marshall islands: Inquiries into stigma against non-participating woman. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of arts in Micronesian studies, university of Guam, the college of the Marshall Islands; 2020.
22. นันทศักดิ์ โชติชนะเดชาวงศ์, สมบูรณ์ ศิริสรธริรัญ. การเข้าถึงและแบ่งปันผลประโยชน์จากภูมิปัญญาไทย และทรัพยากรพันธุกรรมอย่างเท่าเทียมและยุติธรรม. *วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก*. 2560;15(1):70-86.
23. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2561. ชัยภูมิ: มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ; 2561.
24. เพียว พงษ์ศักดิ์ชาติ, ชุตินา มาลัย, นิตติยา น้อยสีภูมิ, มนัสวี จำปาเทศ. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 2562;20(3):44-53.
25. จิรัชญา เหล่าคมพฒณาจารย์, ธิติรัตน์ เหล่าคมพฒณาจารย์. การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพมารดา และทารกหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในเขตองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*. 2564;15(2):240-53.