

บทความพิเศษ

สืบสานภูมิปัญญาไทยสู่คนรุ่นใหม่: การบูรณาการภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

จันทรมาศ เสาวรส, พย.ม.*

*วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

Received: March 27, 2019 Revised: April 30, 2019 Accepted: July 17, 2019

บทคัดย่อ

ภูมิปัญญาไทย เกิดจากการสะสมองค์ความรู้ที่ผ่านกระบวนการสืบทอด และเลือกสรรของบรรพบุรุษมาใช้แก้ปัญหาและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างเหมาะสม จากความสำคัญดังกล่าว วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี จึงได้บูรณาการความรู้เรื่องภูมิปัญญาไทยเข้ากับการเรียนการสอนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเข้าใจและมีทักษะในการนำภูมิปัญญาไทยที่เป็นพื้นฐานมาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ภูมิปัญญาไทยที่นำมาบูรณาการในการเรียนการสอน ได้แก่ การอยู่ไฟ การนวดประคบสมุนไพร และการดื่มน้ำสมุนไพรบำรุงสุขภาพ ถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ไม่ใช่เพียงแค่ดูแล

ทางด้านร่างกาย แต่เป็นการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ไม่ซับซ้อนและยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาไทยสู่คนรุ่นหลัง ไม่ให้เลือนหายไปตามบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นในการจัดการศึกษาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ควรมีการคงไว้เกี่ยวกับเนื้อหาของภูมิปัญญาไทยทั้งในการเรียนภาคทฤษฎีและการปฏิบัติในแหล่งฝึก เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้และให้การดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอดได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล เพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือในการสืบทอดภูมิปัญญาไทยต่อไป

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาไทย; สุขภาพมารดาหลังคลอด; หลักสูตรพยาบาล; การพยาบาล

Special review

**To Follow Thai Wisdom towards The New Generation:
Thai Wisdom in Caring for Postpartum Mothers' Health****Chanthramas Saowaros, M.N.S.***

*Phrapokklao Nursing College Chanthaburi

Abstract

Thai wisdom arises from knowledge in all aspects that have passed the process of succession, and the selection of ancestors. This wisdom has been appropriately used to solve problems and improve the lives of Thai people. Being aware of its importance, Phrapokklao College of Nursing, Chanthaburi, has promoted the development of nursing students by integrating Thai wisdom to cultivate knowledge and increase the students' skills in applying basic Thai wisdom to appropriately care for postpartum mothers. The wisdom that has been integrated into teaching and learning includes lying by the fire after birth, and undergoing a herbal compress massage. These are a combination of traditional health care with modern medicine, which

is not only physical care but also takes the form of mental care from the family's participation. Complicated methods of care are a continuation of Thai wisdom to new generations from the context of a changing society. Therefore, Thai wisdom should be maintained in the nursing curriculum by adding elements of Thai wisdom both in theory and in clinical practice. These contents will be useful for students in building their knowledge to be used to appropriately support and harmoniously care for postpartum mothers and their families with diverse cultures. This application will lead to the cultivation of Thai wisdom through the future.

Keywords: Thai wisdom; health; postpartum mothers; nursing curriculum; nursing care

บทนำ

โดยทั่วไปในระยะหลังคลอดร่างกายของมารดาจะมีการปรับตัวให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้เอง และพบว่าในชุมชนยังคงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองของมารดาหลังคลอดตามความเชื่อพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกันในแต่ละภูมิภาคของประเทศ อาจมีความแตกต่างกันบ้างขึ้นอยู่กับความเชื่อ วิถีชีวิต และลักษณะพืชสมุนไพรที่ขึ้นในแต่ละท้องถิ่น ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์ควรต้องเรียนรู้วิธีการดูแลร่างกายของมารดาหลังคลอด ตามภูมิปัญญาไทย เพื่อฟื้นฟูให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยเร็ว ไม่มีภาวะแทรกซ้อนและมารดาหลังคลอดมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ความหมายของภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญาไทย เป็นองค์ความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทย เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เลือกรสร รุ่งแต่ง พัฒนาและถ่ายทอดสืบทอดกันมา¹ เป็นศักยภาพหรือความสามารถในการแก้ปัญหา การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทย ให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของชุมชนท้องถิ่น สมดุลกับสภาพแวดล้อมและยุคสมัย โดยมีลักษณะเป็นองค์รวม เป็นที่มาขององค์ความรู้ใหม่ๆ ที่องกวมขึ้น ช่วยในการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา และการปรับตัวในการดำเนินชีวิตให้มีความสมดุล มีคุณค่าทางวัฒนธรรม มีความเด่นชัดในหลายๆ ด้าน เช่น ด้านเกษตรกรรม หัตถกรรม ศิลปกรรม การจัดการทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ด้านโภชนาการ ด้านภาษาและวรรณกรรม ด้านปรัชญา ศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม รวมทั้งด้านการแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาไทย ฯลฯ ในสมัยโบราณ การดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้นจะใช้องค์ความรู้ที่มีการบอกเล่าจากปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานจากรุ่นสู่รุ่น หรือสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์อักษร หรือสาธิตวิธีการและสอนเป็นวาจา จนกลายเป็นความเชื่อผสมรวมเป็นวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน ที่เริ่มมีการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในการดูแลสุขภาพมารดา

หลังคลอดที่เกิดจากการสะสมองค์ความรู้ทุกด้าน โดยผ่านกระบวนการสืบทอด พัฒนา ปรับปรุงและเลือกสรรมาแล้วเป็นอย่างดี สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยนำมาปรับและประยุกต์ใช้ในการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพตลอดจนการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้จากการรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง

ในการดูแลมารดาหลังคลอดขององค์การอนามัยโลกตามข้อกำหนดมาตรฐานการผดุงครรภ์เพื่อลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย มีการกำหนดให้พยาบาลผดุงครรภ์สามารถดูแลมารดาได้อย่างเหมาะสมตามวัฒนธรรมและประเพณีในสังคมนั้นๆ¹ และในการเรียนการสอนรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2555 เน้นนักศึกษาให้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานในการดูแลมารดาทารก เป็นการเสริมสร้างศักยภาพของบุคคลให้สามารถดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมองค์รวม²

ดังนั้นการเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดนับเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเมื่อตั้งครรภ์ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายระบบ และมีกระบวนการที่ซับซ้อนนามหัศจรรย์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจที่อาจเกิดขึ้นได้ หากไม่มีความเข้าใจหรือการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ผู้เขียนเห็นคุณประโยชน์และการเรียนรู้เกี่ยวกับการนำภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้ เพื่อดูแลสุขภาพร่างกายของมารดาในระยะหลังคลอดให้ปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน

ผู้เขียนมีประสบการณ์จัดโครงการบูรณาการเกี่ยวกับการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรมาประยุกต์กับการเรียนการสอน เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ความเข้าใจและเห็นประโยชน์ในการนำวิธีการต่างๆ มาใช้เพื่อดูแลสุขภาพของมารดาในระยะหลังคลอด โดยสอดแทรกเนื้อหาและมอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าและทบทวนความรู้จากการเรียนการสอนภาคทฤษฎี เชี่ยวชาญแพทย์แผนไทย/ปราชญ์ชาวบ้านมาให้ความรู้ประกอบการสาธิตเกี่ยวกับการนำสมุนไพรมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เช่น การนวด/ประคบเต้านมเพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมและป้องกันเต้านมคัดตึง การโกยมดลูก การอบสมุนไพร การเข้ากระโจมและ

การนำสมุนไพรมาประยุกต์ใช้ในการปรุงอาหารและทำน้ำดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพของมารดาหลังคลอด นักศึกษาต้องฝึกฝน เตรียมข้อมูล สื่อประกอบการสอน และเตรียมความพร้อมทั้งอาจารย์ประจำกลุ่มก่อนไปให้คำแนะนำและให้การดูแลมารดาหลังคลอด เพื่อให้มั่นใจและมีความพร้อมในการนำความรู้ไปแนะนำและดูแลมารดาและญาติในระยะหลังคลอด ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ในการดูแลและแก้ปัญหาของมารดาหลังคลอดจากประสบการณ์ตรงซึ่งเป็นการดูแลแบบผสมผสานควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ไม่ใช่เพียงแค่ดูแลทางด้านร่างกาย แต่เป็นการดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว ทั้งยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาไทยสู่คนรุ่นหลัง ไม่ให้เลือนหายไปตามบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

การนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการดูแลมารดาในระยะหลังคลอด เป็นระยะที่มีความสำคัญ คือต้องดูแลมารดาเพื่อให้ปลอดภัย ให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นและน้ำคาวปลาแห้งเร็ว ซึ่งยังคงมีวิธีการที่นิยมใช้อยู่หลายวิธี^{3,4,9} ดังนี้

1. การอยู่ไฟ คือ การนอนบนกระดานไฟ 7-30 วัน ของมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว แผลที่ฝีเย็บแห้งเร็ว และช่วยฆ่าเชื้อด้วยความร้อนโดยมีอุปกรณ์ที่สำคัญ คือ เต้าไฟก้อนเส้า (ก้อนหิน 3 ก้อน) และกระดานไฟหรือแคร่อยู่ไฟ³ ระยะการอยู่ไฟไม่มีกำหนดแน่นอน ส่วนใหญ่ใช้เวลาตั้งแต่ 1 สัปดาห์ขึ้นไป นิยมนับเป็นจำนวนวัน

2. การเข้ากระโจม คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายๆ ชนิด มาต้มในกระโจมเพื่อให้ไอน้ำมาอบตัวมารดาหลังคลอด เพื่อช่วยให้การไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้น บำรุงผิวพรรณ และที่สำคัญคือ ช่วยป้องกันผื่นขึ้นหน้า สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ใบมะกรูด ใบมะนาว ใบส้มป่อย ใบข่า ใบตะไคร้ ใบมะขาม ใบหนาด ใบพลับพลึง ผักบุ้งแดง ใบส้มเสี้ยว การบูร โดยก่อนเข้ากระโจม ให้เอาว่านนางคำฝนหรือตำคั้นน้ำผสมกับเหล้า และการบูรทาให้ทั่วตัว ซึ่งลักษณะกระโจมนั้นสามารถประยุกต์ให้มีความเหมาะสมตามความพร้อมกับการใช้งานในแต่ละครอบครัวและแต่ละท้องถิ่น³

3. การประคบสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาคลุกรวมกันห่อเป็นลูกประคบ

ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ ได้แก่ โพล ว่านนางคำ ขมิ้นอ้อย ใบมะขาม ใบส้มป่อย เกลือ ปัจจุบันมีจำหน่ายตามแหล่งบริการ หรือสถานบริการทางสุขภาพ ทำลูกประคบที่มีขนาดพอเหมาะและสะดวกในการนำมาใช้ หรืออาจนำสมุนไพรสดหรือแห้งมาใช้ประคบเองที่บ้านก็ได้ เนื่องจากวิธีทำไม่ยุ่งยาก แต่ควรระวังผิวหนังไหม้เนื่องจากร้อนเกินไป ก่อนประคบควรทดสอบกับหลังมือก่อนทุกครั้ง ลูกประคบลูกหนึ่งสามารถใช้ได้ 3-5 วัน เวลาเก็บควรผึ่งตัวยาไว้ อย่าให้อับชื้นหรือถ้าเก็บไว้ในที่เย็นจะเก็บได้นานขึ้น^{4,7}

4. การนวดหม้อเกลือ คือ การเอาเกลือตัวผู้หรือเกลือสมุทรมาใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ ห่อผ้าแล้วนำมาประคบเพื่อช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดี น้ำคาวปลาไหลสะดวก มดลูกเข้าอู่เร็วและช่วยลดไขมันหน้าท้อง แต่ควรหลีกเลี่ยงการนวดหม้อเกลือภายหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ ในรายที่มีไข้ ปวดท้องรุนแรง หรือสงสัยว่าอวัยวะภายในได้รับบาดเจ็บหรืออักเสบ และควรหลีกเลี่ยงการนวดหม้อเกลือบริเวณปุ่มกระดูก ควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง หรือเริ่มทำหลังผ่าตัดเมื่อแผลผ่าตัดหายดี⁵

5. การพันผ้ารัดหน้าท้อง จะช่วยป้องกันผื่นเนื้อไม่ให้แตกเป็นลายงา ถ้าแตกแล้วต้องดองให้แน่นเพื่อไล่ทั้งลมและน้ำออก เป็นการช่วยบีบให้ทุกอย่างออกไป ท้องก็จะยุบเร็ว นิยมใช้พันผ้ารัดหน้าท้องไว้เพื่อช่วยพยุงท้องปกติจะนาน 7 วัน เริ่มตั้งแต่หลังคลอด กรณีผ่าตัดคลอดจะรัดเมื่อแผลหายแล้ว จะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ป้องกันมดลูกเคลื่อนหรือหย่อนยาน เป็นวิธีที่สะดวกและทำได้ง่าย⁵

6. การรับประทานอาหารและยาหลังคลอด ในแต่ละท้องถิ่นมีความเชื่อเรื่องอาหารแตกต่างกัน แต่มีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือเพื่อบำรุงร่างกายของมารดาหลังคลอด ช่วยเพิ่มน้ำนมและฟื้นฟูสุขภาพภายหลังคลอด คนโบราณส่วนใหญ่ให้มารดาหลังคลอดรับประทานอาหารประเภทปลาอย่าง ปลาเค็ม แกงน้ำยา ใส่หอม กระเทียม พริกไทย ใส่กะปิเล็กน้อย ใส่ทำให้มากๆ ช่วยในการบำรุงน้ำนม เช่น แกงเลียงตำลึง แกงเลียงหัวปลี และห้ามรับประทานอาหารรสเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด หรือเค็มจัด ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และ

อาหารบำรุงนํ้านม แต่มารดาหลังคลอดห้ามซื้อยา
รับประทานเอง นอกเหนือจากการรักษาของแพทย์^{6,8}

7. การดื่มนํ้าสมุนไพรบำรุงสุขภาพหลังคลอด
การดื่มนํ้าสมุนไพร เช่น นํ้าขิง นํ้าตะไคร้ จะช่วยขับลม
ขับเหงื่อ แก้อืดท้องเฟ้อ บำรุงกระดูกและฟัน ลดพิษ
ของสารแปลกปลอมในร่างกาย ช่วยปรับธาตุและได้
สรรพคุณในการบำบัดโรค นํ้าขิงมีสรรพคุณเป็นยาร้อน
ช่วยการไหลเวียนทำให้กระตุ้นการไหลของนํ้านมทำให้นํ้า
นมมาเร็ว^{6,9}

นอกจากการดูแลด้วยวิธีที่หลากหลายข้างต้นแล้ว
ยังมีการดูแลแผลที่ช่องคลอด โดยการแนะนำมารดา
หลังคลอดให้ล้างด้วยนํ้าที่สะอาดหรือใช้นํ้าอุ่นผสม
ด่างทับทิมนึ่งแช่นํ้าเย็นลง หรือบางท้องถิ่นมีการนำ
โพลตาบกับเกลือมาพอกแผลที่ช่องคลอดจะช่วยให้แผล
หายเร็ว

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่าภูมิปัญญาไทยเป็น
องค์ความรู้ที่มีประโยชน์ต่อการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อดูแล
และฟื้นฟูสุขภาพร่างกายของมารดาหลังคลอด ตลอดจน
การแก้ไขปัญหาของมารดาในระยะหลังคลอดตั้งแต่อดีต
และยังคงมีการนำมาใช้ดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด
และมีการสืบทอดความรู้ตามแต่ละท้องถิ่นอยู่ หากมีการ
เลือกและนำประโยชน์มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ
ร่างกายที่เหมาะสม ก็จะช่วยลดปัญหาและช่วยลดภาวะ
แทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอดได้

แนวทางในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย^{4,10}

เพื่อให้ภูมิปัญญาไทย ยังคงเป็นศาสตร์และศิลป์
ในด้านการดูแลสุขภาพของมนุษย์ให้คงอยู่สืบต่อไป
ยังลูกหลานในอนาคต จึงควรมีแนวทางอนุรักษ์ไว้ ซึ่งไม่
สามารถกระทำได้โดยการบอกเล่าเพียงอย่างเดียว หาก
แต่ยังต้องมีการปลูกฝังให้เกิดความตระหนักและเห็น
คุณค่าของภูมิปัญญาไทย รวมทั้งมีการปฏิบัติให้ได้
เรียนรู้และได้พบเห็น โดยอาจต้องกระทำซ้ำๆ ให้ได้เห็น
ประโยชน์ ซึ่งมีหลายแนวทาง ดังนี้

1. การอนุรักษ์โดยการปลูกจิตสำนึกให้เยาวชน
รุ่นหลังและคนในท้องถิ่นตระหนัก เห็นคุณค่า ความสำคัญ
และแก่นสาระของภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมและ
สนับสนุนการจัดกิจกรรมตามจารีตประเพณีและ
วัฒนธรรมต่างๆ สร้างจิตสำนึกของความเป็นคนท้องถิ่น

นั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์
ของท้องถิ่น

2. การค้นคว้าวิจัย ควรศึกษาและเก็บรวบรวม
ข้อมูลภูมิปัญญาของไทยในด้านต่างๆ ที่เป็นภูมิปัญญา
ของท้องถิ่น มุ่งศึกษาให้รู้ความเป็นมาในอดีตและสภาพ
การณ์ในปัจจุบัน หรืออาจมีการเชิญผู้รู้ หรือปราชญ์
ชาวบ้านมาให้ความรู้ และเลือกสรรภูมิปัญญาที่กำลัง
สูญหายหรือที่สูญหายไปแล้ว นำกลับมาทำให้มีคุณค่า
และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในท้องถิ่น โดย
เฉพาะพื้นฐานทางจริยธรรมและคุณธรรม

3. ริเริ่มสร้างสรรค์ ปรับปรุงและพัฒนาภูมิปัญญา
ให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเกิดประโยชน์ในการดำเนิน
ชีวิตประจำวัน โดยใช้ภูมิปัญญาเป็นพื้นฐานในการรวม
กลุ่มการพัฒนาต่อยอด รวมทั้งนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีมาช่วยเสริม เพื่อเป็นการอนุรักษ์ไว้

4. การถ่ายทอดให้คนในสังคมได้รับรู้และ
ทำความเข้าใจ ตระหนักในคุณค่า คุณประโยชน์และ
ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม โดยการรับความรู้และฝึก
ประสบการณ์ผ่านสถานการณ์จริง หรืออาจผ่านสถาบัน
ครอบครัว สถาบันการศึกษา และการจัดกิจกรรมต่างๆ
ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

5. สนับสนุนให้มีการสร้างพิพิธภัณฑ์ชุมชนหรือ
พิพิธภัณฑ์ในท้องถิ่นขึ้น เพื่อแสดงถึงสภาพวิถีชีวิตและ
ความเป็นมาของชุมชน ก่อให้เกิดความภูมิใจใน
ชุมชนและในท้องถิ่น

6. ส่งเสริมกิจกรรมโดยการส่งเสริมและสนับสนุน
ให้เกิดเครือข่ายการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาของ
ชุมชนต่างๆ รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมและ
ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง

7. การเผยแพร่แลกเปลี่ยนโดยการส่งเสริมและ
สนับสนุนให้เกิดการเผยแพร่และแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา
และวัฒนธรรมอย่างกว้างขวางด้วยสื่อและวิธีการต่างๆ
กับเครือข่าย

8. เสริมสร้างปราชญ์ชาวบ้าน โดยการส่งเสริม
และสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของชาวบ้าน ดำเนิน
งานให้มีโอกาสแสดงศักยภาพด้านภูมิปัญญา ความรู้
ความสามารถอย่างเต็มศักยภาพ มีการยกย่องประกาศ
เกียรติคุณในลักษณะต่างๆ

นอกจากแนวทางในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยดังกล่าวแล้ว ในด้านการเรียนการสอนทางพยาบาลเพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นได้อย่างดีนั้น ไม่สามารถเรียนรู้ให้เข้าใจและเข้าถึงได้เพียงแต่จากการอ่านหรือจากคำบอกเล่าต่อๆ กันมา หากแต่ควรต้องให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านหรือผู้มีประสบการณ์ โดยการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ตรง มีการสอนสาธิตและให้นักศึกษาสาธิตย้อนกลับเพื่อให้มีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติจริง ดังตัวอย่างการจัดทำโครงการบูรณาการในรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ในหัวข้อการนำภูมิปัญญาไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด

การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาบูรณาการกับการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด

ด้วยประสบการณ์ของผู้เขียนในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลมีความจำเป็นต้องเรียนรู้และให้การดูแลสุขภาพของมารดาทารกในระยะหลังคลอดให้มีความปลอดภัย โดยปราศจากภาวะแทรกซ้อน หากมีการดูแลสุขภาพมารดาตามแนวการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันผสมผสานกับการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยวิธีการต่างๆ โดยการ

ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาดูแลสุขภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดจะทำให้ปัญหาสุขภาพของมารดาหลังคลอดลดลง เช่น การมีน้ำนมมาน้อย เต้านมคัดตึง มดลูกเข้าอู่ช้า เป็นต้น ทำให้นักศึกษาเข้าใจและเห็นผลจากประสบการณ์ตรงโดยผ่านทักษะการทำจริง เกิดการเรียนรู้จากความเข้าใจ สามารถให้การพยาบาลมารดาแต่ละรายตามบริบทด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้นโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญ เพื่อให้มีองค์ความรู้จริงในการนำไปเผยแพร่ต่อ โดยการสอดแทรกเนื้อหาภูมิปัญญาไทยในการเรียนการสอนภาคทฤษฎี

2. ให้นักศึกษาเห็นวิธีการ/ขั้นตอนเชิงประจักษ์ โดยมีการสอนสาธิตและให้นักศึกษาสาธิตย้อนกลับวิธีการที่ถูกต้อง การได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ การได้ลงมือปฏิบัติซ้ำหลายๆ ครั้ง ก่อนไปให้การพยาบาลมารดาหลังคลอด จะช่วยให้เกิดความซึมซับและมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

3. อาจารย์ผู้สอนย้ำเน้นนักศึกษาในการฝึกหัดทำและทดลองปฏิบัติ เช่น การประคบเต้านม นักศึกษาควรมีความมั่นใจและตั้งใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการ (มารดาหลังคลอด) โดยกระทำด้วยความนุ่มนวลและระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น การระมัดระวังไม่ให้ร้อนเกินไป



รูปที่ 1 การจัดโครงการบูรณาการในการเรียนการสอน

4. มีการจัดกลุ่มบูรณาการกิจกรรมต่างๆ ด้วยวิธีการที่หลากหลายและน่าสนใจ โดยเชิญปราชญ์ชาวบ้านและแพทย์แผนไทยมาให้ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นระยะๆ ก่อนนักศึกษาลงมือปฏิบัติหรือทำกิจกรรมในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดนั้น นักศึกษาจะต้องปรึกษาและทวนสอบความรู้และขั้นตอนต่างๆ กับอาจารย์ผู้ควบคุม เพื่อให้มีความมั่นใจมากขึ้นและป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับมารดาหลังคลอด เช่น การนวดประคบเต้านม การเข้ากระโจม การให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรวิธีต่างๆ ส่วนใหญ่ต้องใช้ควบคู่กับความร้อน คือ การทำน้ำสมุนไพรมาดื่มหรือใช้ประกอบการปรุงอาหาร ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิต กระตุ้นให้มีน้ำนมมากขึ้น รวมทั้งการแนะนำคุณสมบัติของสมุนไพรที่หลากหลายนมาช่วยในการดูแลสุขภาพของมารดาหลังคลอด

สรุป

ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นมีหลากหลายสาขาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ มีส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค โดยผสมผสานตามความเชื่อด้านต่างๆ ของคนในชุมชน มีวิธีการนำความรู้มาประยุกต์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพของมารดาตลอดระยะการตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด เช่น การดูแลสุขภาพด้านอาหาร การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเข้ากระโจม การนวดประคบเต้านมเพื่อกระตุ้นให้มีน้ำนมมากขึ้น การใช้ผ้ารัดหน้าท้องเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและไม่หย่อนคล้อย และการทำน้ำดื่มสมุนไพร เป็นต้น วิธีการต่างๆ เหล่านี้ มีประโยชน์ด้านการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและขับของเสียออกจากร่างกาย ช่วยให้มีผลถูกเข้าอยู่เร็ว หากศึกษาให้เข้าใจโดยถ่องแท้แล้วจะสามารถนำมาปรับใช้กับการบริการสาธารณสุขได้อย่างผสมผสานกลมกลืน ไม่ขัดต่อวัฒนธรรม ไม่ขัดต่อความรู้ที่มีอยู่เดิม และไม่ขัดหลักการดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุข โดยการปลูกฝังให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้มีการเรียนรู้ มีการทดลองฝึกปฏิบัติในสภาพการณ์จริง ซึ่งจะช่วยให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ป้องกัน

และลดภาวะแทรกซ้อนของมารดาหลังคลอด ที่บางครั้งอาจมีความจำเป็นต้องพักอยู่ในโรงพยาบาล ส่งผลให้มารดาและสมาชิกในครอบครัวมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

1. Chotichanadechawong N, Sirisunhirun S. Access to traditional knowledge, genetic resources and the fair and equitable benefits-sharing. *Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine*.2017; 15:70-86.
2. Prapokklao nursing college.Bachelor of nursing science programe course.Chantaburi: PPK nursing college; 2018.
3. Jamjan L, Khantarakwong S, Hongthong S, Jampates N. Thai traditional medicine for postnatal mother in the community of central region. *Journal of The RoyalThaiArmy Nurses* 2014;15(2):195-202.
4. Namanee A.,The enhancement of the mother and children's health care: the perspectives from the Thai medication and the modern medication.*Thammasat-Medical Journal* 2013;13:79-88.
5. SrithupthaiK,Moonlao S, Satue K. Effect of salt over pot (tub morgleur) on reducing hip and waist circumference and body weight in postpartum women. *Isan Journal of Pharmaceutical Sciences* 2015; 11(Suppl 1):203-5.
6. Srisuwaphan A.Effect of ginger drink on the starting of lactation period in postpartum women. *Journal of Medical Sisaket, Surin, Buriram Hospitals* 2012; 27: 243-50.
7. Trainapakul C, Chaiyawattana M, Kanaviton W, Tiumtaogerd R, Naka S, Mitrniyodom W, et al. Effect of milk ejection performance of postpartum mothers after breasts massage and compression with mini hot bag and herbal compress. *Journal of Nursing and Education* 2010;3(3):75-91.
8. Pumtong S, Wirasathien L, Sitthithaworn W, Rungmekarat A, Paeratakul O. Postpartum care through traditional Thai medicine in Amnat Charoen province. *Journal of Health Systems Research* 2010; 4: 281-95.
9. Yimyam S. Galactagogue herbs. *Nursing Journal* 2018; 45(1): 133-45.
10. Tanglakmankhong K, Thongphao P, Srisuwan J, Phuwongkrai O.The study of local wisdom of maternal and child care using community classroom and research based learning. *J PrapokklaoHospClin Med Educat Center* 2016; 33: 288-99.