

๑. ชื่อเรื่อง การพัฒนาการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย
ของโรงพยาบาลกลาง

๒. หลักการและเหตุผล

ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของผู้หญิงเปลี่ยนไปต้องทำงานหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพนอกจากนี้หากแต่งงานต้องรับผิดชอบในครอบครัวดูแลงานบ้าน ครั้นเมื่อตั้งครรภ์ร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของร่างกาย บางรายมีอาการแพ้ท้องรุนแรง อารมณ์แปรวนแปรง่าย แต่หากเทียบระหว่างช่วงตั้งครรภ์กับภาวะหลังคลอด พบว่าภาวะหลังคลอด เป็นภาวะวิกฤตของผู้หญิงหลังคลอดทุกคน มารดาจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และความไม่สบาย เช่น มีอาการอ่อนเพลีย เจ็บแผล ปวดหลัง และปวดเมื่อยตามร่างกาย เนื่องจากการอุ้มท้องและการเบ่งคลอดบุตร คัดตั้งเต้านม น้ำนมออกน้อย หน้าท้องโตเนื่องจากขนาดมดลูกยังใหญ่และลอยอยู่ มีไขมันหน้าท้องสะสมมาก มีน้ำคาวปลา ผิวหนังบริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบล้วน นอกจากนี้ยังมีความเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ เนื่องจากมีภาวะเครียด จากการดูแลเลี้ยงดูบุตร ในขณะที่ต้องยังทำหน้าที่เป็นแม่บ้าน การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันแตกต่างไปจากเดิม หากมารดาหลังคลอดได้รับการดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจ และได้รับการส่งเสริมสุขภาพตามระบบบริการสาธารณสุขปัจจุบัน จะช่วยให้มารดาหลังคลอดกลับสู่สภาวะปกติ สามารถดำรงชีวิตและทำงานได้ตามปกติภายหลัง ๔-๖ สัปดาห์หลังคลอด (ประนอม บุพศิริ :๒๕๕๒)

การแพทย์แผนไทยเป็นองค์ความรู้ในการประกอบโรคศิลปะ โดยอาศัยหลักการและเหตุผลแบบดั้งเดิมที่สอดคล้องกับประเพณีและวัฒนธรรมไทย ในปัจจุบันเป็นศาสตร์ที่มีบทบาทและมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ซึ่งเป็นการผสมผสานความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่สั่งสมสืบทอดกันมาเรียกว่าเป็นภูมิปัญญาของคนไทยหรือการแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งพบว่าในปัจจุบันนี้ชุมชนเมืองได้ให้ความสนใจ และให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจของมารดาหลังคลอดให้ดียิ่งขึ้นโดยให้บริการควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน และได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ให้เข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุข ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๕๓ โดยใช้ชื่อว่า “การฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย” ในโปรแกรมจะประกอบด้วย ๕ กิจกรรม คือ การนวดตัว ประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การทักหม้อเกลือ และการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหลังคลอด รวมถึงแนะนำการรับประทานอาหารที่ควรรับประทานหรือไม่ควรรับประทาน ตามหลักการแพทย์แผนไทย หากมารดาหลังคลอดได้รับการตามโปรแกรมดังกล่าวแล้วจะทำให้บรรเทาอาการปวดหลังและปวดเมื่อยตามตัว ลดอาการคัดตั้งของเต้านม น้ำนมไหลออกดี มดลูกหดตัวและเข้าอู่เร็ว น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ผิวพรรณดี ขับสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง กระตุ้นการไหลเวียนดี แผลหายเร็ว ร่างกายมีความสดชื่นแจ่มใส บุคคลในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลคอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันและกัน ก่อให้เกิดสายใยรักในครอบครัว มีผลให้มารดาหลังคลอดสามารถฟื้นฟูสุขภาพได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

(สถาบันการแพทย์แผนไทย:๒๕๕๑) จากสถิติตั้งแต่ ปี ๒๕๕๕-๒๕๕๗ มีผู้ป่วยมาคลอดที่โรงพยาบาลกลาง เฉลี่ยปีละ ๑,๔๐๐ คน คลอดปกติ ๑,๐๙๕ คน คลอดโดยใช้อุปกรณ์ช่วยคลอด ๙๕ คน และการผ่าตัด คลอดทางหน้าท้อง ๒๑๐ คน จะเห็นว่ามีผู้มาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ดังนั้นหน่วยงานแพทย์แผนไทย กลุ่มงานอนามัยชุมชน โรงพยาบาลกลาง จึงได้เห็นความสำคัญ ในการที่จะพัฒนาระบบการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย เพื่อที่จะฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอดให้กลับสู่สภาวะปกติมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตและมีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรได้เป็นอย่างดี

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้มารดาหลังคลอดที่ได้รับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยมีความสุขสบายเพิ่มขึ้น เช่น ปวดหลังและปวดเมื่อยตามตัวลดลง คัดตึงเต้านมน้อยลง ปริมาณน้ำนมมากขึ้น น้ำนมไหลดี มดลูกเข้าอู่เร็ว ชับน้ำคาวปลา หน้าท้องยุบลง

๓.๒ เพื่อให้มารดาหลังคลอดได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจกลับสู่สภาวะปกติสามารถดำรงชีวิตและมีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร

๔. เป้าหมาย

๔.๑ มารดาหลังคลอดที่ได้รับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ตามโปรแกรมที่กำหนด (๕ครั้ง) มีความสุขสบายเพิ่มขึ้น

๔.๒ มารดาหลังคลอดที่ได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจกลับสู่สภาวะปกติสามารถดำรงชีวิตและมีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร

๔.๓ มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจต่อการให้บริการแพทย์แผนไทยในระดับมาก

๕. ความรู้ที่นำมาใช้จัดทำรายงาน

๕.๑ การบริหารเชิงกลยุทธ์ (Bateman and snell,๑๙๙๓:๑๓๑)

เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับผู้บริหารจากทุกฝ่ายขององค์กรในการกำหนดและปฏิบัติตามเป้าหมายและกลยุทธ์ขององค์กรหรือเป็นกระบวนการต่อเนื่องกันในการกำหนด (Formulating) การปฏิบัติการ (Implementing) และการควบคุม(Controlling) ซึ่งเป็นแผนหลักเพื่อเป็นแนวทางให้องค์กรสามารถบรรลุเป้าหมายภายใต้สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่กำหนด เป็นการผสมผสานการวางแผนเชิงกลยุทธ์(Strategic planning) และการจัดการเข้าด้วยกัน

๕.๒ SWOT Analysis (อาทิตย์ วงสว่าง)

เป็นเครื่องมือในการประเมินสถานการณ์องค์กร ซึ่งจะช่วยให้บริหารกำหนดจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ตลอดจนผลกระทบที่มีศักยภาพจากปัจจัยเหล่านี้ต่อการดำเนินงานขององค์กร

Strengths คือ จุดแข็ง หมายถึง ความสามารถและสถานการณ์ภายในองค์กรที่เป็นบวก ซึ่งองค์กรสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์หรือ หมายถึง การดำเนินงานภายในองค์กรที่ทำได้ดี

Weakness คือ จุดอ่อน หมายถึง สถานการณ์ภายในองค์กรที่เป็นลบและด้อยความสามารถ ซึ่งองค์กรไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ในการทำงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ หรือ หมายถึง การดำเนินงานภายในองค์กรที่ทำได้ไม่ดี

Opportunities คือ โอกาส หมายถึง ปัจจัยและสถานการณ์ภายนอกที่เอื้ออำนวยให้การทำงานขององค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ หรือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นประโยชน์ ต่อการดำเนินงานขององค์กร

Threats คือ อุปสรรค หมายถึงปัจจัยและสถานการณ์ภายนอกที่ขัดขวางการทำงานขององค์กรไม่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ หรือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นปัญหาต่อองค์กร

๕.๓ การดูแลมารดาหลังคลอด (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก: ๒๕๔๗)

ปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของเวลา โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. การตรวจสุขภาพ ก่อนการให้บริการมารดาหลังคลอดต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แผนไทย เพื่อบันทึกประวัติเกี่ยวกับอาการของมารดาหลังคลอด โรคประจำตัว เพื่อเป็นข้อสังเกตในระหว่างการให้บริการ

๒. การนวดผ่อนคลาย เป็นการนวดเบาๆเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัว หายจากอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อที่ต้องรับน้ำหนักจากการตั้งครรภ์เป็นเวลาหลายเดือน และต้องเผชิญกับสภาวะจากการคลอดบุตร

๓. การทักหม้อเกลือ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่ ความร้อนจะช่วยให้เผาผลาญไขมันที่หน้าท้อง ช่วยให้หน้าท้องยุบ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

อุปกรณ์

- เตาถ่านใบเล็ก
- เกลือสมุทร
- หม้อตะนน เป็นหม้อดินมีลายเซาะร่องใบเล็กๆมีฝาปิด ไม่มีหู จำนวน ๒ ใบ
- ผ้าขาวสี่เหลี่ยม ขนาด ๕๐×๕๐ เซนติเมตร ๑ ผืน

สมุนไพร

- ไพล
- ว่านนางคำ

- การบูร
- ใบพลับพลึง
- ว่านชั้กมดลูก

วิธีทำ

๓.๑ เอาหม้อทะน่นแช่น้ำไว้ ๑ คืน ควรเตรียมอย่างน้อย ๓ ใบ เผื่อหม้อแตก ฝาดิบ หรือผ้าขาวซั้กให้สะอาดก่อน

๓.๒ เอาสมุนไพรที่เตรียมไว้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆแล้วโขลกให้ละเอียดผสมกับการบูร

๓.๓ เอาเกลือเม็ดใส่หม้อดินให้เต็มทั้ง ๒ หม้อ ปิดฝาแล้วนำไปตั้งบนเตาถ่าน ไฟแรงปานกลาง ตั้งไว้ ๑๕ นาที

๓.๔ เอาผ้าขาวที่เตรียมไว้แผ่ออก เอาเครื่องยาผสมกันแล้วใส่กลางผ้า ใบพลับพลึง ตัดแกนกลางออก เอาด้านที่มีความมันกว่า ด้านไม่มันหงายขึ้น วางใบพลับพลึงตั้งฉากกัน และทับบนเครื่องยา

๓.๕ เอาหม้อเกลือที่ตั้งไว้ ร้อนดีแล้วเอาวางไว้บนใบพลับพลึง แล้วเอาชายผ้าทั้งสองมุมผูกมัดหม้อให้ถือได้ แล้วเอาไปทับตามตัวจนหม้อแรกอุ่นแล้ว ให้เปลี่ยนใบพลับพลึง ทำจนครบ ๖ หม้อ ใน ๑ ครั้ง

๔ การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมาตั้งให้ร้อนประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ดขัดยอกซึ่งน้ำมันหอมระเหยเมื่อถูกความร้อน จะระเหยออกมา ความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และสมุนไพรบางชนิดที่ซึมเข้าทางผิวหนัง ลดการคัดตึงเต้านม ช่วยให้น้ำนมไหลได้สะดวก ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

อุปกรณ์

- ฝาดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง ๓๕ x ยาว ๓๕ เซนติเมตร ๒ ผืน
- เชือก หรือ หนังสาย
- ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
- เตา พร้อมหม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
- งานหรือขามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) รองลูกประคบ

สมุนไพร

- ไพล
- ผิวมะกรูด

- ตะไคร้บ้าน
- ใบมะขาม / ใบส้มป่อย
- ขมิ้นชัน
- เกลือ
- การบูร

วิธีทำ

๔.๑ จัดทำคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย, นิ่ง, นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร

๔.๒ นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือ)

๔.๓ ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความเร็วไม่วางแช่นาน ๆ เพราะคนไข้จะทนความร้อนไม่ได้มาก

๔.๔ เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนั่งต่อ)

๕. การอบสมุนไพรหรือการอบกระโจมสมุนไพร ถือว่าเป็นการช่วยล้างสารพิษออกทางเหงื่อ เวลาที่ร่างกายทุกส่วนเกิดความร้อนขึ้นพร้อมกัน เส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัว เลือดจะพุ่งพรั่งกันขึ้นมาที่บริเวณผิวหนัง พาเอาสารเคมี สารพิษ และน้ำขับออกทางเหงื่อ ในเวลาเดียวกันเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ยังช่วยนำพาสารอาหารมาให้ผิวหนัง ผิวพรรณจึงสวยขึ้น ไขมันและสารระเหยต่างๆ ในสมุนไพร ที่ซึมผ่านชั้นผิวหนังและเข้าไปกับลมหายใจจะทำให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดีขึ้น มีการขยายตัวของเส้นเลือดฝอย การไหลเวียนโลหิตดีขึ้นทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แจ่มใส ผ่อนคลายจากความเครียด

อุปกรณ์

- ตู้อบ หรือกระโจม
- หม้ออบสมุนไพร
- สมุนไพรที่เตรียมไว้

สมุนไพร (ใช้สูตรใดก็ได้)

สูตรที่ ๑ ว่านน้ำ (ถอนมาทั้งราก ลำต้น ใบ), ใบมะกรูด, หอมแดง, ต้นตะไคร้ทุบ ตัดเป็นท่อนสั้น, ส้มป่อย, การบูรบดละเอียด

สูตรที่ ๒ ไบส้มโอ,ไบมะขามแก่,ไบมะกรูด,ไพลทุบแตก,เหง้าข่าแก่ทุบแตก, ไบกะเพราแดง,การบูรบดละเอียด

วิธีทำ

๕.๑ นำสมุนไพรที่เตรียมไว้หั่นหรือตำให้ละเอียด แล้วนำมาต้มกับหม้ออบให้เดือด

๕.๒ นำหม้ออบสมุนไพรเข้าตู้อบหรือกระโจมที่เตรียมไว้ อบประมาณ ๑๕ นาที ออกมาพัก ๕ นาที ทำซ้ำกัน ๒-๓ รอบ

ข้อควรระวังและข้อห้าม สำหรับผู้ที่เข้ากระโจมหรือการอบสมุนไพร ดังนี้คือ

๑. มารดาหลังคลอด ๑- ๒ วันไม่ควรเข้ากระโจม เนื่องจากร่างกายอ่อนแอ ควรทอดระยะออกไปประมาณ ๔-๕ วัน หลังคลอดให้แน่ใจว่าร่างกายแข็งแรงพอ

๒. มีอาการอ่อนเพลีย อदनอน กำลังหิวข้าว น้ำหรืออิมเกินไป

๓. มีอาการเป็นไข้ ตัวร้อน ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หรือกำลังคลื่นไส้อาเจียน

๔. เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด โรคลมชัก และโรคไต

หมายเหตุ แต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้นจะใช้ระยะเวลา ๓๐-๔๕ นาที รวมทั้งโปรแกรมจะใช้ระยะเวลา ๒-๓ ชั่วโมง/วัน

สรรพคุณสมุนไพรที่ใช้ในโปรแกรม

- ไพล แก้ปวดเมื่อยลดการอักเสบ

- ว่านนางคำ รักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ แก้อาการปวด ช่วยขับลม แก้อาการฟกช้ำ

ข้อเคล็ด

- ไบพลับพลึง ลดอาการอักเสบ ฟกช้ำ จากการคลอด้ลูก และเพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว

- ว่านน้ำ เป็นยาแก้เส้นกระดูก แก้ฟืด แก้ปวดศีรษะ แก้ปวดกล้ามเนื้อและข้อ แก้โรค

ผิวหนัง

- ว่านชกมดลูก ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น กระชับหน้าท้องที่หย่อนคล้อยหลังคลอดบุตร

- หอมแดง ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น

- ไบส้มโอ ผิวพรรณผุดผ่อง สดใส ช่วยทำให้ตาสดใส

- ข่า ฤทธิ์ร้อน ขับลม บำรุงไพธาตุ

- ไบกะเพราแดง ขับลม

- ผิวมะกรูด ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน

- ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น

- ไบมะขาม แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว

- ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการอักเสบ แก้อโรควิวหนัง
- เกลือ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสีมน้ำมันผิวหนังได้สะดวกขึ้น
- การบูร แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- ใบส้มป่อย ช่วยบำรุงผิว แก้อโรควิวหนัง ลดความดัน

๕.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๕.๔.๑ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรื่อง การแพทย์แผนไทยกับการบริการมารดาหลังคลอดในชุมชนภาคกลาง (ละเอียดยุทธ แจ่มจันทร์ และคณะ: ๒๕๕๗) พบว่า มารดาหลังคลอดมีความรู้และความเชื่อ ในเรื่องการอยู่ไฟ จากสตรีในครอบครัวสายตรง เช่น ยาย แม่ ญาติผู้ใหญ่ เชื่อว่าทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่ ผิวพรรณดี มีการประยุกต์นำมาใช้เพื่อให้มารดาหลังคลอดฟื้นฟูสุขภาพ ภายหลังจากตั้งครรภ์และการคลอด ซึ่งนำมาบริการในการหลักประกันสุขภาพ เป็นการฟื้นฟูสุขภาพ มารดาหลังคลอด คือ การนวดตัว การประคบสมุนไพร การอบตัวด้วยสมุนไพร และการทบทมิ้อเกลือ

๕.๔.๒ จากการศึกษางานวิจัย เรื่อง การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ในการดูแลครรภ์ กรณีศึกษาหมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสระเดา จังหวัดสงขลา พบว่าในช่วงตั้งครรภ์และช่วงหลังคลอด การใช้การแพทย์แผนไทยร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ในการดูแลครรภ์ของคนในหมู่บ้านท่าไต้ อำเภอสระเดา จังหวัดสงขลา ซึ่งการแพทย์ทั้ง ๒ ระบบนี้ ชาวบ้านหมู่บ้านท่าไต้ ยังใช้คู่กันมาตลอดตั้งแต่อดีต แม้ในระยะหลังการแพทย์แผนไทยจะถูกแทนที่ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่การแพทย์แผนไทยก็ยังไม่สูญหายไปจากสังคมไทย ยังเป็นที่ต้องการที่ใช้ในการรักษา ดูแลสุขภาพของคนไทยส่วนหนึ่ง

๕.๔.๓ จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรื่อง การศึกษาประสิทธิผลการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย (ปิยนุช ร่องรัตน์: ๒๕๕๓) จากโรงพยาบาลพัทลุง พบว่า มารดาหลังคลอดที่มารับบริการดูแลมารดาหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยครบ ๕ ครั้ง มีความพึงพอใจต่อระบบบริการ เรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ขั้นตอนการให้บริการ ระยะเวลาการใช้บริการ และระยะเวลาการรอ และพบว่ามีความพึงพอใจต่อประสิทธิผล ของการดูแลมารดาหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทย เรียงจากมากไปหาน้อย อาการปวดเมื่อยลดลง การไหลเวียนเลือดดีขึ้น ปริมาณน้ำนมมากขึ้น การขับน้ำคาวปลา การแห้งของมดลูก ไขมันหน้าท้องลดลง

๖. กรอบแนวทางการดำเนินการ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ขอบเขตการดำเนินการ : มารดาหลังคลอด คลอดปกติ หรือคลอดโดยใช้อุปกรณ์ ช่วยคลอด
ในโรงพยาบาลกลาง

Strengths จุดแข็ง	-ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร -มีหน่วยงานแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาล -มีแพทย์แผนไทย และแพทย์แผนไทยประยุกต์ในโรงพยาบาล
Opportunities โอกาส	-นโยบายของรัฐบาล -นโยบายของสำนักงานการแพทย์ -ได้รับการสนับสนุนระบบบริการมารดาหลังคลอดจาก สปสช -ประชาชนให้ความสนใจการแพทย์แผนไทยมากขึ้น -ประชาชนบริจาคเงินเพื่อสนับสนุนงานแพทย์แผนไทย

จากการวิเคราะห์ SWOT พบว่าโรงพยาบาลมีจุดแข็ง และมีโอกาส เพื่อที่จะพัฒนาการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยจึงได้กำหนดกลยุทธ์ในเชิงรุก เพื่อให้การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดให้ดีที่สุดและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ

กลยุทธ์	วัตถุประสงค์	โครงการ/กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
กลยุทธ์เชิงรุก โดยการนำเอา แพทย์แผนไทย มาใช้ในการดูแล มารดาหลัง คลอด	๑. เพื่อให้มารดาหลังคลอด ได้มีความสุขสบายเพิ่มขึ้น	๑.เขียนโครงการ การพัฒนาการดูแล มารดาหลังคลอดด้วย การแพทย์แผนไทย เพื่อขออนุมัติจาก ผู้บริหาร	ก.ค. ๕๘	-หน่วยงานแพทย์ แผนไทย กลุ่มงาน อนามัยชุมชน
	๒. เพื่อให้มารดาหลังคลอด ได้รับการฟื้นฟูสภาพ ร่างกายและจิตใจกลับ สู่สภาวะปกติ สามารถ ดำรงชีวิตและมีความพร้อม ในการเลี้ยงดูบุตร	๒.กำหนด กลุ่มเป้าหมาย ขอบเขต และรูปแบบการ ให้บริการ การดูแล สุขภาพ มารดาหลัง คลอด	ก.ค. ๕๘	-หน่วยงานแพทย์ แผนไทย กลุ่มงาน อนามัยชุมชน

กลยุทธ์	วัตถุประสงค์	โครงการ / กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
		๓. จัดทำคำสั่งแต่งตั้ง คณะทำงาน และจัด ประชุมเพื่อร่วมกัน หาแนวทางในการ ดำเนินงาน และมอบหมายหน้าที่ ความรับผิดชอบ ในส่วนที่เกี่ยวข้อง	ส.ค. ๕๘	-หน่วยงานแพทย์ แผนไทย กลุ่มงาน อนามัยชุมชน -ฝ่ายการพยาบาล -ฝ่ายงบประมาณ การเงินการบัญชี -ฝ่ายพัสดุ -ฝ่ายวิชาการ -ฝ่ายบริหารงาน ทั่วไป -ศูนย์ประกัน สุขภาพ
		๔. ประชาสัมพันธ์ โครงการ	ส.ค.-ก.ย. ๕๘	-ฝ่ายวิชาการ -ฝ่ายบริหารงาน ทั่วไป -หน่วยงานแพทย์ แผนไทย
		๕. ดำเนินการ ให้บริการ	ต.ค.-ธ.ค. ๕๘	-หน่วยงานแพทย์ แผนไทย กลุ่มงาน อนามัยชุมชน -ฝ่ายงบประมาณ และบัญชี -ฝ่ายวิชาการ (แผนกเวช ระเบียน) -ศูนย์ประกัน สุขภาพ
		๖. ติดตามผลการ ดำเนินงาน	ต.ค.-ธ.ค. ๕๘	-หน่วยงานแพทย์ แผนไทย กลุ่มงาน อนามัยชุมชน
		๗. สรุปและรายงาน ผลการดำเนินงานต่อ ผู้บริหาร	ธ.ค. ๕๘	-หน่วยงานแพทย์ แผนไทย กลุ่มงาน อนามัยชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ศึกษาและรวบรวมข้อมูล เพื่อวางแผนในการดำเนินโครงการ การพัฒนาการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

๒. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ และงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ เช่น ลูกประคบ ตู้อบสมุนไพร เป็นต้น

๓. จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงาน และจัดประชุมเพื่อหาแนวทางในการดำเนินงานร่วมกัน มีหน้าความรับผิดชอบ ประกอบด้วย

๓.๑ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล	ประธาน
๓.๒ หัวหน้ากลุ่มงานอนามัยชุมชน	กรรมการและ เลขานุการ
๓.๓ พยาบาลจากกลุ่มงานอนามัยชุมชน	กรรมการและ ผู้ช่วยเลขานุการ
๓.๔ หัวหน้ากลุ่มงานสูติรีเวชกรรม	กรรมการ
๓.๕ หัวหน้าหอผู้ป่วยหลังคลอด	กรรมการ
๓.๖ หัวหน้าฝ่ายวิชาการ	กรรมการ
๓.๗ หัวหน้าฝ่ายการเงินและบัญชี	กรรมการ
๓.๘ หัวหน้าฝ่ายพัสดุ	กรรมการ
๓.๙ หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป	กรรมการ
๓.๑๐ หัวหน้าฝ่ายซ่อมบำรุง	กรรมการ

โดยกำหนดบทบาทหน้าที่ตามความรับผิดชอบ และมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม เพื่อให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้

๔. การประชาสัมพันธ์โครงการ

๔.๑ ทำป้ายประชาสัมพันธ์ในโรงพยาบาล

๔.๒ จัดทำแผ่นพับ เพื่อแจกจ่ายให้กับหญิงฝากครรภ์และหญิงหลังคลอด

๔.๓ มีการสื่อสารให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับได้รับทราบ

๔.๔ แจกหัวหน้าฝ่าย หัวหน้ากลุ่มงาน และหัวหน้าศูนย์

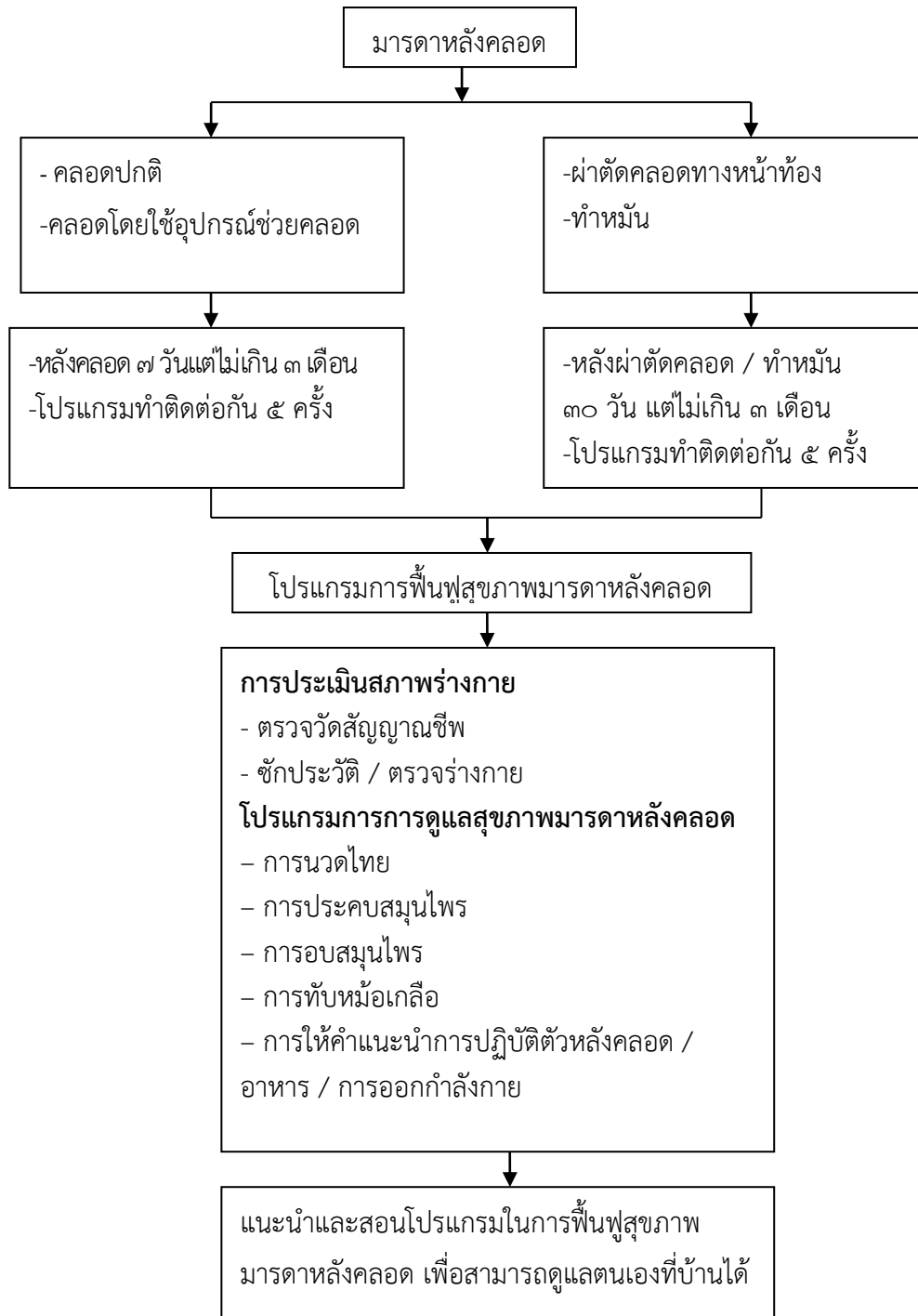
๔.๕ มีการประชาสัมพันธ์ ผ่านระบบ Intranet และ Website ของโรงพยาบาลกลาง

๔.๖ มีการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้มารดาหลังคลอดมารับบริการ

ครบตามโปรแกรม เช่น มอบของที่ระลึกให้กับมารดาหลังคลอดมารับบริการครบ ๕ ครั้ง จากหน่วยงานแพทย์แผนไทย

๕. ดำเนินการให้บริการ

โดยจัดทำ Flow Chart การให้บริการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย



หมายเหตุ หน่วยงานแพทย์แผนไทยได้กำหนดโปรแกรมตามข้อกำหนดของสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ ปี พ.ศ.๒๕๕๓

โปรแกรมการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

๕.๑ การนวดไทย เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลาย โดยการนวดเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลังจากที่เราร่างกายต้องรับน้ำหนักจากการตั้งครรภ์เป็นเวลานาน

๕.๒ การประคบสมุนไพร คือการใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน โดยสมุนไพรชนิดต่างๆ จะซึมเข้าสู่ผิวหนัง การประคบช่วยลดอาการเคล็ดขัดยอก ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดการคัดตัวของเต้านม และเมื่อร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจะกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนออกซิโทซินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดการผลิตน้ำนมได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อได้รับความร้อนจะระเหยออกมาซึ่งจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น

๕.๓ การอบสมุนไพร เป็นการช่วยล้างสารพิษออกทางเหงื่อ ในเวลาเดียวกันเลือดที่ไหลเวียนเข้าสู่ผิวหนังมากขึ้น ยังช่วยนำพาสารอาหารให้เข้าผิวหนัง ผิวพรรณจะสวยขึ้น สดใสเปล่งปลั่ง สารระเหยต่างๆในสมุนไพร จะซึมผ่านผิวหนัง จะทำให้การเผาผลาญอาหารได้ดี การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

๕.๔ การทักหม้อเกลือ โดยนำหม้อเกลือที่มีความร้อนนอบและประคบบริเวณหัวไหล่และตามตัว จะช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ความร้อนจะช่วยเผาผลาญไขมันที่หน้าท้อง ช่วยทำให้หน้าท้องยุบ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

หมายเหตุ การอยู่ไฟในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมเนื่องจากอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น พุพองตามร่างกายจึงได้มีการปรับให้เหมาะสมโดยใช้ ๔ กิจกรรมนี้ ซึ่งในแต่ละครั้งจะครอบคลุมทั้ง ๔ กิจกรรม

๕.๕ ให้คำแนะนำมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด อาหาร และการออกกำลังกาย

๖. การติดตามผลการดำเนินงาน

ติดตามผลการดำเนินงานทุกเดือน หากผู้รับบริการไม่ได้ตามเป้าหมาย ต้องมีการเพิ่มการประชาสัมพันธ์ โดยจัดกิจกรรมเดินเชิญชวน มารดาหลังคลอด หรือหญิงตั้งครรภ์ ให้มาใช้บริการหลังคลอดบุตรแล้ว ซึ่งการแพทย์แผนไทยจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด ให้กลับคืนสภาวะปกติ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ สามารถดูแลบุตรได้เป็นอย่างดี

๗. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้บริหาร

๗. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ - ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

๘. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๘.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ ระดับผลผลิต (Output) และระดับผลลัพธ์ (Outcome)

ตัวชี้วัดความสำเร็จระดับผลผลิต (Output)

๘.๑.๑ จำนวนมารดาหลังคลอดมารับบริการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ไม่น้อยกว่า ๒๐ คนต่อเดือน

๘.๑.๒ มารดาหลังคลอดที่ได้รับการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยมารับบริการ ตามโปรแกรม ครบ ๕ ครั้ง

ตัวชี้วัดความสำเร็จระดับผลลัพธ์(Outcome)

๘.๑.๓ มารดาหลังคลอดที่ได้รับการดูแลด้วยการแพทย์แผนไทย มีความสุขสบาย เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๙๐

๘.๑.๔ มารดาหลังคลอดที่ได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจด้วยการแพทย์แผนไทย สามารถดำรงชีวิตและมีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร คิดเป็นร้อยละ ๙๐

๘.๑.๕ มารดาหลังคลอดมีความพึงพอใจต่อการให้บริการแพทย์แผนไทยในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๐

๘.๒ วิธีการ/เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและการประเมินผลสำเร็จ

๘.๒.๑ กำหนดตัวชี้วัดในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

๘.๒.๒ ติดตามการดำเนินงานการให้บริการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทยทุกเดือน เป็นการประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้

๘.๒.๓ จัดทำแบบสอบถามประเมินสุขภาพของมารดาหลังคลอด

๘.๒.๔ จัดทำแบบสอบถามเพื่อวัดคุณภาพชีวิตของมารดาหลังคลอด

๘.๒.๕ จัดทำแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจต่อการให้บริการแพทย์แผนไทย

๙. ข้อเสนอแนะ

๙.๑ หากโครงการประสบความสำเร็จ สามารถขยายผลไปใช้ในกลุ่มมารดาหลังคลอด ที่คลอดด้วยวิธีผ่าตัดทางหน้าท้อง เพื่อเพิ่มกลุ่มเป้าหมาย และให้มารดาหลังคลอดทุกคนสามารถเลือกที่จะรับบริการการดูแลหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยได้อย่างทั่วถึง

๙.๒ มีการประชาสัมพันธ์ผ่าน Website ของโรงพยาบาล โดยเพิ่มเติม มีการถาม – ตอบ โดยแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์ เพื่อสร้างเข้าใจและความมั่นใจ ในการที่จะมารับบริการ การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยแพทย์แผนไทย ที่หน่วยแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลกลาง เพื่อการเข้าถึงข้อมูลและเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้มารับบริการ

๙.๓. จัดบริการ การดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย ให้กับ มารดาหลังคลอดที่บ้าน ที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลกลาง ๓ เขต คือ เขตสัมพันธวงศ์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เขตพระนคร เพื่อให้การดูแลมีความต่อเนื่อง ครบวงจร หรือให้บริการกับมารดา หลังคลอดที่ไม่สามารถมารับบริการที่โรงพยาบาลกลางได้ เนื่องจากต้องเลี้ยงดูบุตร เป็นการบริการ ที่ตอบสนองความต้องการและยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

๙.๔. จัดส่งบุคลากรเพิ่มเติมอบรมหลักสูตรแพทย์แผนไทย เพื่อให้มีความรู้ในการ ให้บริการแพทย์แผนไทยตามมาตรฐาน และสามารถดูแลมารดาหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และมีคุณภาพ

ภาคผนวก

อาหารและสมุนไพรบำรุงสุขภาพมารดาหลังคลอด

ที่นี่จะขอยกตัวอย่างสมุนไพรและอาหารที่นิยมรับประทานหลังคลอด ดังนี้

ใบกะเพรา คุณค่า มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารสูง

สรรพคุณ ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้น้ำนมมากขึ้น แก้อืดท้องเฟ้อ หัวดี คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากแม่ก็จะช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุงอาหารกินเพื่อขับน้ำนมแม่ เช่นกัน

อาหารแนะนำ แกงเลียง(ใส่ใบกะเพรา) ผัดกะเพรา แกงป่าหรือผัดเผ็ดต่างนอกจากได้สรรพคุณทางยาแล้ว ในใบกะเพรายังมีกลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นและรสคาวของเนื้อสัตว์ได้ดี

ขิง มีคุณค่าเป็นน้ำมันหอมระเหย โพรตีน คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมันได้ดี ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ลดอาการอาเจียน และเชื่อว่าคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดีที่สุดของขิงจะผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูก ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง

อาหารแนะนำ ยำขิง ยำปลาทุไใส่ขิง ไก่ผัดขิง มันหรือถั่วเขียวต้มน้ำขิง ไข่หวานน้ำขิงต้มอุ่นๆ โจ๊กใส่ขิง

พริกไทย มีคุณค่าเป็นน้ำมันหอมระเหย โพรตีน คาร์โบไฮเดรต

สรรพคุณ มีรสร้อน ทำให้น้ำนมไหลได้ดี ขับลม ขับเหงื่อ

หัวปลี คุณค่า อุดมไปด้วยแคลเซียม โพรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี บีตาแคโรทีน

สรรพคุณ แก่โรคกระเพาะอาหารลำไส้ บำรุงเลือด ตั้งแต่โบราณสอนกันต่อๆมาว่าผู้หญิงที่คลอดลูกใหม่ๆให้กินหัวปลีมากๆ จะได้ให้น้ำนมเลี้ยงลูกนาน

อาหารแนะนำ แกงเลียงหัวปลี ยำหัวปลี ลวกจิ้มน้ำพริก (เวลาลวกให้ใส่เกลือและน้ำตาลลงไปให้น้ำที่ต้มด้วย จะได้ลดความฝาด) ทอดมันหัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด

ฟักทอง คุณค่า มีสารอาหารที่สำคัญเพื่อบำรุงร่างกายเป็นจำนวนมาก ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน

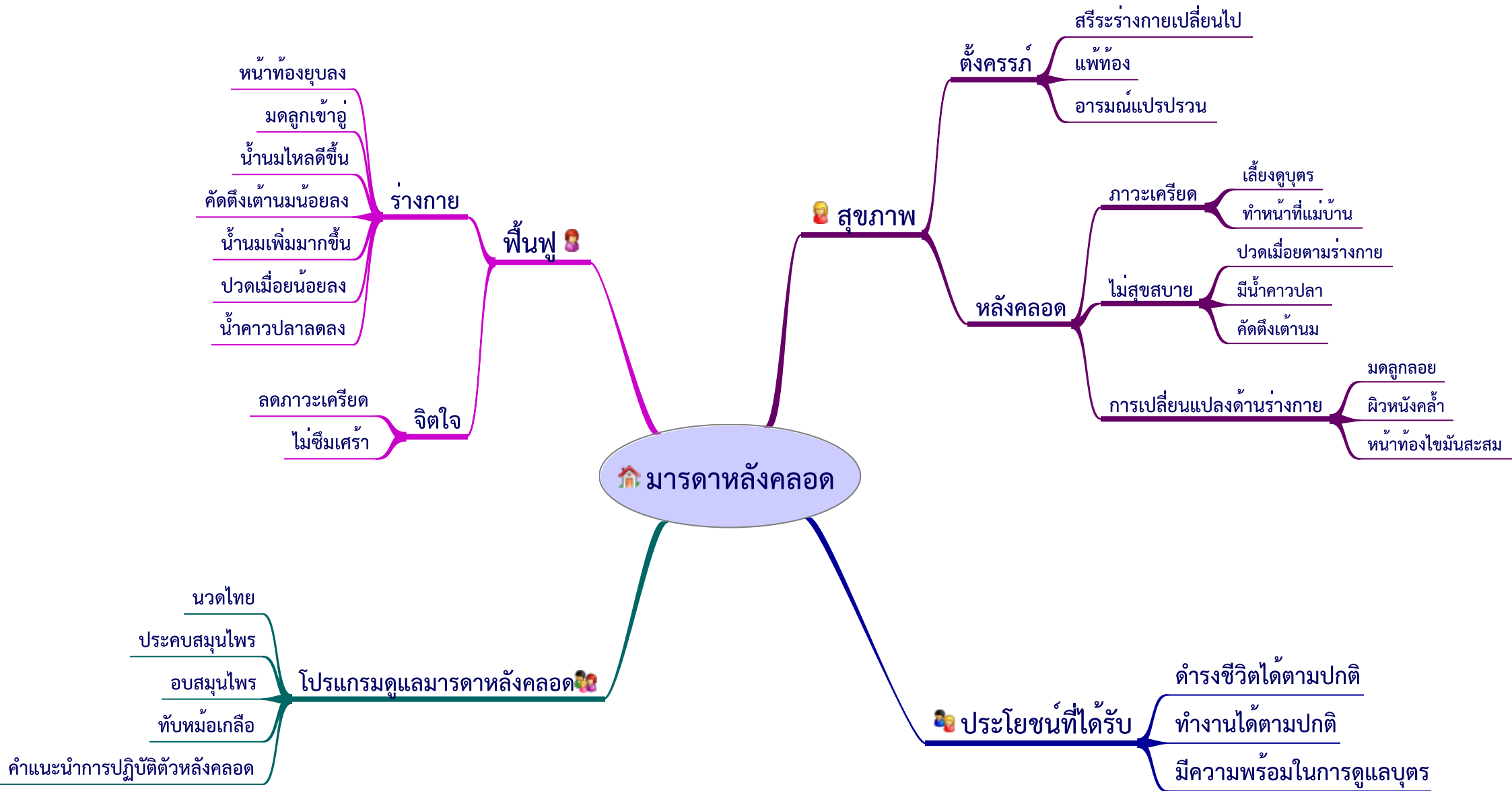
สรรพคุณ ช่วยขับน้ำนม ช่วยสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนังทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้หน้าท้องลายลดลง

อาหารแนะนำ ฟักทองผัดไข่ แกงเลียง ฟักทองนึ่ง แกงบวดฟักทอง ไข่เจียวฟักทอง

มะรุุม คุณค่า ใบมะรุุมมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม ๗ เท่า มีแคลเซียมสูงกว่านม ๔ เท่า มีวิตามินเอสูงกว่าแครอท ๔ เท่า มีโพแทสเซียมสูงกว่ากล้วย ๓ เท่า มีโปรตีนสูงกว่านม ๒ เท่า

สรรพคุณ มะรุุมมีสารอาหารที่ตีมากสำหรับมารดา และทารก มะรุุมถูกนำมาใช้รักษาโรคขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง ๑๐ ขวบ ในกรณีของเด็กแรกเกิดการให้มะรุุมทำได้ดีที่สุดโดยผ่านทางน้ำนมมารดาที่กินใบมะรุุมอย่างสม่ำเสมอ สารอาหารสำคัญจะผ่านสู่ทารกได้โดยง่าย อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มแคลเซียม

เข้าไปเสริมกระตุกมารดาได้เป็นอย่างดี ใบและดอกของมะรุรมีสรรพคุณในการขับน้ำนมซึ่งปัจจุบัน
มีการศึกษายืนยันฤทธิ์ในการขับน้ำนมของมะรุรมแล้ว
อาหารแนะนำ แกงส้มใบหรือดอกมะรุรม



🏠 **มารดาหลังคลอด**

👩 **ฟื้นฟู**

ร่างกาย

- หน้าท้องยุบลง
- มดลูกเข้าอู่
- น้ำนมไหลดีขึ้น
- คัดตึงเต้านมน้อยลง
- น้ำนมเพิ่มมากขึ้น
- ปวดเมื่อยน้อยลง
- น้ำคาวปลาลดลง

จิตใจ

- ลดภาวะเครียด
- ไม่ซึมเศร้า

👤 **สุขภาพ**

ตั้งครรถ์

- สรีระร่างกายเปลี่ยนไป
- แพ้อ่าง
- อารมณ์แปรปรวน

หลังคลอด

- ภาวะเครียด**
 - เลี้ยงดูบุตร
 - ทำหน้าที่แม่บ้าน
- ไม่สุขสบาย**
 - ปวดเมื่อยตามร่างกาย
 - มีน้ำคาวปลา
 - คัดตึงเต้านม
- การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย**
 - มดลูกลอย
 - ผิวแห้งคล้ำ
 - หน้าท้องไขมันสะสม

👩👶 **โปรแกรมดูแลมารดาหลังคลอด**

- นวดไทย
- ประคบสมุนไพร
- อบสมุนไพร
- ทั่วมือเกลือ

คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด

👥 **ประโยชน์ที่ได้รับ**

- ดำรงชีวิตได้ตามปกติ
- ทำงานได้ตามปกติ
- มีความพร้อมในการดูแลบุตร