

ชื่องานวิจัย การปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟ

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของไทยที่มีมาแต่อดีต เป็นความรู้ทางด้าน การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของมารดาหลังคลอดเพื่อให้มารดาหลังคลอดมีความสุขที่ดีดั้งเดิมโดยเร็วที่สุดโดยเฉพาะการอยู่ไฟหลังคลอดเป็นที่นิยมและยังคงปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันนี้เพราะการอยู่ไฟหลังคลอดจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นเนื่องจากก่อนคลอดสตรีระของผู้เป็นหญิงตั้งครรภ์เกือบทุกส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลง กระดูกข้อต่อจะเคลื่อนขยายการใช้ความร้อนในการอยู่ไฟหลังคลอดจะช่วยให้ร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติเร็วขึ้นที่สำคัญการอยู่ไฟหลังคลอดจะช่วยทำให้บาดแผลที่เกิดจากการคลอดปิดสนิทได้ด้วยการนอนเฉยๆ ภายใน 3 – 5 วัน เพราะการอยู่ไฟหลังคลอดจะทำให้เหงื่อออกส่งผลให้ร่างกายของมารดาหลังคลอดที่บวมน้ำอยู่ลดลงอาการปวดเมื่อยร่างกายภายหลังการคลอดบุตรจะทุเลาลงโดยเร็ว นอกจากนี้การดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของมารดาหลังคลอดยังมีอีกหลากหลายวิธี เช่น การนอนข้างกองไฟ , ต้มน้ำต้มสมุนไพรอุ่นๆ , ใช้อิฐเผาไฟให้แดงเอาน้ำาราดแล้วห่อมาประคบหน้าท้องให้ท้องยุบ , การนวดหลังคลอด , การทับหม้อเกลือ , ประคบสมุนไพร เป็นต้น

การอยู่ไฟขึ้นอยู่กับแต่ละท้องถิ่นในบางพื้นที่หญิงหลังคลอดจะนอนอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ซึ่งเรียกว่ากระดานไฟ ถ้ายกกระดานไฟให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนกองไฟเข้าใกล้หรือเอากองไฟก่อกว้างไว้ใต้กระดานเรียกว่า “อยู่ไฟญวน” ถ้านอนบนกระดานไฟซึ่งอยู่ระดับเดียวกับพื้นมีกองไฟอยู่ข้างๆเรียกว่า “อยู่ไฟไทย” แต่อย่างไรก็ตามการอยู่ไฟหลังคลอดมีข้อจำกัดและเงื่อนไขเพราะอาจเกิดปัญหาแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟหลังคลอดได้จากการทบทวนอุบัติการณ์ มีปัจจัยส่งเสริมที่อาจเป็นสาเหตุได้แก่ การคลอดยากในระยะที่ 2 การคลอดยาวนาน และมารดาอยู่ไฟหลังคลอด (กรมรี แพงดี,2555) และผลการศึกษา พบว่าในระยะ 1 เดือนแรกสตรีหลังคลอดได้นำความรู้ในการปฏิบัติตัวหลังคลอดไปประยุกต์ใช้ในอยู่ไฟหลังคลอด ผลจากการอยู่ไฟหลังคลอดที่เหมาะสมเป็นการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการอยู่ไฟหลังคลอดได้ (ทิพาวรรณ สมจิตร,ศิริทิพย์ มีอ่อน)

โรงพยาบาลสังคม จังหวัดหนองคาย มีภารกิจในการดูแลประชาชนครบทั้ง 5 มิติคือด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสุขภาพ และงานคุ้มครองผู้บริโภค มีพื้นที่รับผิดชอบ 5 ตำบล ได้แก่ ตำบลแก้งไก่อ่, ตำบลผาตั้ง, ตำบลสังคม, ตำบลบ้านม่วง, ตำบลนาจิว บริบทเป็นโรงพยาบาลขนาด 30 เตียงให้บริการส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ เน้นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และการให้บริการในกลุ่มผู้ป่วยสำคัญจากประเทศลาวคือกลุ่มผู้ป่วยฝากครรภ์และกลุ่มมารดาที่ข้ามจากประเทศลาวมารับบริการคลอดและการดูแลมารดาในระยะหลังคลอด ในปี 2561 ระหว่างเดือนมกราคม – สิงหาคม พ. ศ. 2561 มีผู้มาใช้บริการหลังคลอดทั้งหมด 82 ราย โดยไม่รวมกลุ่มมารดาที่ข้ามจากประเทศลาวมารับบริการคลอด ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนที่มากและควรได้รับความรู้ และความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะการอยู่ไฟหลังคลอด จากการสอบถามมารดาหลังคลอดทุกรายมีความเชื่อและได้รับความรู้เรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดมาจากสตรีในครอบครัวสายตรง ได้แก่ แม่ ยาย ญาติผู้ใหญ่

และมีการปฏิบัติตามความเชื่อที่ยังสืบต่อถึงปัจจุบันว่าการอยู่ไฟ ทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี และมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

งานวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการอยู่ไฟหลังคลอดของมารดาหลังคลอดทุกรายที่มาใช้บริการในโรงพยาบาลสังคม จากการปฏิบัติงานของพยาบาลในหอผู้ป่วยในพบว่า มารดาหลังคลอดเกือบทุกรายเมื่อกลับไปพักฟื้นที่บ้าน จะอยู่ไฟหลังคลอดเพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น บาดแผลที่เกิดจากการคลอดปิดสนิท และช่วยอาการปวดเมื่อยร่างกายภายหลังการคลอดบุตรจะทุเลาลงโดยเร็วในปี พ.ศ.2559 พบมารดาหลังคลอดจำนวนหนึ่งรายที่เข้ารับการรักษแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟหลังคลอด ซึ่งทำให้หญิงหลังคลอดต้องนอนพักฟื้นที่โรงพยาบาลนานถึงสองวัน ทางผู้ทำจัดวิจัยจึงตระหนักถึงปัญหาและต้องการให้ความรู้ที่ถูกต้องเรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาดังกล่าว

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่ใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด ประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอด ขั้นตอนและวิธีการอยู่ไฟหลังคลอดของมารดาหลังคลอดในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

1.2.2 เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกต้องวิธีเพื่อป้องกันแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

1.3 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่ใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด ประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอด ขั้นตอนและวิธีการอยู่ไฟหลังคลอด พร้อมทั้งให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่มารดาหลังคลอดที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาลสังคม ระหว่างเดือน มิถุนายน – สิงหาคม พ.ศ 2561 ในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

1.4 วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบปฏิบัติการโดยการลงมือปฏิบัติจริง (Action Research) โดยใช้กระบวนการเรียนรู้โดยการปฏิบัติร่วมกัน (Action Learning) ใช้วิธีการแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ เชิงปริมาณใช้การสำรวจ ส่วนเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม

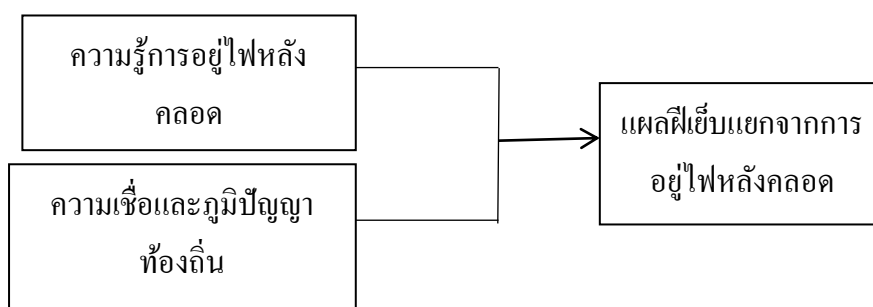
1.5 สมมุติฐานงานวิจัย

1.5.1 การอยู่ไฟหลังคลอดส่งผลทำให้เกิดแผลฝีเย็บแยก

1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกต้องวิธีเพื่อป้องกันแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟ โดยใช้กรอบแนวคิดดังนี้ ตัวแปรต้น 2 ตัวประกอบด้วย ความรู้การอยู่ไฟหลังคลอด , ความเชื่อและภูมิปัญญาท้องถิ่น ตัวแปรตาม คือแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟหลังคลอด ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1



1.7 ความสำคัญของการวิจัย: ค้นหาแนวทางการป้องกันแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟหลังคลอด

1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.8.1 เป็นข้อมูลป้อนกลับให้โรงพยาบาลสังคมและมารดาหลังคลอดพร้อมครอบครัวได้ร่วมกันเห็นข้อดีและข้อเสียของการอยู่ไฟหลังคลอด เพื่อป้องกันการเกิดแผลฝีเย็บแยกได้

1.8.2 มารดาหลังคลอดและครอบครัวได้รับความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับการอยู่ไฟหลังคลอด

บทที่ 2 กฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 กฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลมารดาและทารกในระยะหลังคลอดปกติแล้วในระยะหลังคลอดเมื่อเวลาผ่านไปช่วงหนึ่งร่างกายจะมีการปรับตัวให้เข้าสู่สภาพปกติได้เองโดยมดลูกจะมีขนาดเล็กลงเท่ากับก่อนตั้งครรถ์ท้องจะลดลงเมื่อรับประทานอาหารได้ตามปกติร่างกายจะเริ่มมีเรี่ยวแรงผิวพรรณสดใสโดยต้องพักผ่อนและใช้ระยะหนึ่งแต่จะยังคงทิ้งร่องรอยของการผ่านการตั้งครรถ์และการคลอดลูกซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่พึงปรารถนาเช่นมีไขมันที่หน้าท้องมากผิวหนังดำกรด่างดำผิวหนังบริเวณคอรักแร้ขาหนีบคล้ำผิวหนังหยาบคายปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามหลังน่องรวมถึงอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้าบางรายมีอาการหนาวสั่นหั่นเมื่อเจออากาศที่เปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะอากาศเย็นซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้มารดาหลังคลอดต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์รวมทั้งหน้าที่การเลี้ยงดูบุตรเรียนรู้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ต้องคงบทบาทหน้าที่เดิมคือภรรยาที่ดีของสามีเป็นแม่บ้านรับผิดชอบเรื่องต่างๆภายในบ้านในปัจจุบันพบว่าชุมชนชนบทยังคงมีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดตามความเชื่อพื้นบ้านที่สืบทอดเป็นวัฒนธรรมการดูแลตนเองมายาวนานซึ่งมีความคล้ายคลึงกันในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยจะมีความแตกต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อยดังนั้นมารดาหลังคลอดจะต้องเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตัวเพื่อฟื้นฟูร่างกายและรูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมรวมถึงการดูแลทารกที่กลับมาให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

ด้านอาหารและสมุนไพรบำรุงสุขภาพหลังคลอด

หลังคลอดร่างกายของแม่ควรได้รับสารอาหารหลายชนิดโดยทั่วไปสารอาหารที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับหญิงหลังคลอดมีดังนี้

1. ธาตุเหล็กเนื่องจากในช่วงหลังคลอดจะมีการเสียเลือดมากจึงต้องเสริมธาตุเหล็กด้วยอาหารที่มีธาตุเหล็กที่มีมากเช่นในตับหมูเลือดหมูผักกูดใบแมงลักใบกะเพราขมิ้นขาวผักแว่นเห็ดฟาง ฯลฯ เพื่อทดแทนธาตุเหล็กที่สูญเสียไปในการคลอด

2. โพรตีนเพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและช่วยสร้างน้ำนมเช่น ไข่ นม เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อปลา เพราะเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและไขมันน้อยรวมทั้งโปรตีนจากพืชได้แก่ถั่วต่างๆและธัญพืชเป็นต้น

3. แคลเซียมโดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่ที่ให้นมลูกจะต้องการมากพอๆกับช่วงตั้งครรถ์เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและลูกได้ดื่มนมที่อุดมไปด้วยแคลเซียมจึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงได้แก่นม ปลาเล็กปลาน้อยงาแดง งาดำ งาขาว ใบชะพลู ใบยอ เป็นต้น

อาหารในกลุ่มอื่นๆยังมีความสำคัญเช่นกันเช่น แป้ง ไขมัน เพื่อให้พลังงานในการดูแลทารกทำงานเล็กๆน้อยๆและคาร์โบไฮเดรตมีความสำคัญต่อสมองจึงควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอและถ้าได้จากข้าวกล้องก็ยิ่งดีนอกจากนี้อาหารที่มีลักษณะเส้นใยมากได้แก่ผักสดผลไม้ควรจะได้รับทุกมื้อเพราะนอกจากจะได้รับเกลือแร่แล้วยังป้องกันการท้องผูกอีกด้วยนอกจากนี้ยังมีอาหารที่แต่ละภูมิภาคให้หญิงหลังคลอดรับประทานเช่น ภาคอีสานของเราให้กินข้าวกับเกลือปลาแห้งไก่ย่างผักหนอกแกงผักกาดดอก (ต้องเป็นที่ปลูกเอง) ผักต่างๆต้องนำมาแกงให้น้ำมากและชดน้ำเพื่อจะได้มีน้ำนมมาก

การป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆหลังคลอด

อาการคัดตึงเต้านม ทำให้เต้านมขยายใหญ่ แข็งตึง ปวด มีไข้ต่ำ ให้บุตรดูดนมที่ถูกต้องวิธี สวมยกทรงพยุงเต้านม
อาการปวดแผลฝีเย็บ มารดาควรสังเกตแผลฝีเย็บ อาจมีอาการบวมเลือด ถ้ามีการติดเชื้อ จะมีอาการปวดบวมแดงร้อน ทั้งนี้หากน้ำคาวปลา มีสีแดง มีกลิ่นเหม็น มารดาหลังคลอดควรมาพบแพทย์ และรักษาความสะอาดให้ถูกต้องวิธี คือ การล้างทำความสะอาดแผลฝีเย็บ ด้วยสบู่จากด้านหน้ามาด้านหลัง ซับให้แห้งและใส่ผ้าอนามัยที่สะอาดและควรผ้าอนามัยบ่อยๆ (ทุก 4 ชั่วโมง)

การตรวจสุขภาพมารดาหลังคลอด

มารดาหลังคลอดควรมาตรวจสุขภาพหลังคลอด เมื่อครบเวลา 6-8 สัปดาห์ และรับการวางแผนครอบครัวที่สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน ตลอดจนได้รับการตรวจภายในเป็นประจำทุกปี ซึ่งมารดาหลังคลอดสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อน้ำคาวปลาหมด หรือไม่รู้สึกรู้เจ็บแผลฝีเย็บ แต่ที่ที่ดีที่สุดควรตรวจการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

ด้านการปฏิบัติตัว

การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟหลังคลอด เป็นเรื่องคุ้นเคยกันดีและเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ของคนสมัยก่อน เพราะคนสมัยนั้นเชื่อว่าคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัว สรีระ หรือหน้าท้อง ทำให้หลังคลอดคุณแม่มีอาการปวดเมื่อยหรืออึดเสบของกล้ามเนื้อบริเวณสันหลังหรือที่ขา ดังนั้นจึงมีผู้คิดค้นวิธีดังกล่าว โดยอาศัยภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่หลังคลอด เพื่อปรับสมดุลในร่างกายให้กลับมาเป็นปกติโดยเร็ว โดยใช้ความร้อนเข้าช่วย แต่สำหรับคุณแม่ยุคใหม่ในปัจจุบันอาจจะยังไม่ค่อยรู้จักกันหรือยังไม่เคยเห็นว่าเขาทำกันอย่างไร และคุณแม่บางรายเกิดปัญหาว่าได้รับคำแนะนำหรือถูกบังคับโดยคุณย่าคุณยายให้อยู่ไฟหลังคลอดหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว ซึ่งการอยู่ไฟจะมีประโยชน์และโทษอย่างไร แล้วสมควรจะทำหรือไม่

การอยู่ไฟของคนไทยได้ทำสืบต่อกันมานานแล้ว จนบางคนเรียกกระยะหลังคลอดว่า “ระยะอยู่ไฟ” แม้ในวรรณคดีของไทยอันเก่าแก่เองก็ยังกล่าวถึงเรื่องการอยู่ไฟด้วย “เพราะเชื่อกันว่าการอยู่ไฟจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งช่วยบรรเทาความปวดเมื่อยลงได้ และถือกันว่าเป็นการบำบัดโรคหลังคลอดทำให้คุณแม่มีสุขภาพดีในภายหลัง เมื่อแก่ตัวลงก็ยังคงแข็งแรงเหมือนเดิม”

สาเหตุของการอยู่ไฟ

การอยู่ไฟเป็นกระบวนการดูแลหญิงหลังคลอดที่คนสมัยโบราณ “เชื่อว่าจะช่วยทำให้ร่างกายฟื้นจากความเหนื่อยล้าให้กลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว โดยใช้ความร้อนเข้าช่วย ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นบริเวณหลังและขาที่เกิดจากการกดทับในขณะตั้งครรภ์ได้คลายตัว ช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามตัว ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ช่วยปรับสมดุลร่างกายของคุณแม่ให้เข้าที่ อาการหนาวสะท้านที่เกิดจากการเสียเลือดและน้ำหลังคลอดมีอาการดีขึ้น ทำให้หมดลูกที่ขยายตัวได้หดตัวหรือเข้าอู่ได้เร็ว พร้อมกับช่วยให้ปากมดลูกปิดได้ดี จึงป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูกหลังคลอด ทำให้น้ำคาวปลาแห้งเร็ว ลดการไหลย้อนกลับจนนำไปสู่ภาวะเป็นพิษ”

การอยู่ไฟสมัยโบราณ

การอยู่ไฟมีอยู่ด้วยกันหลายชนิดตามแต่จะนิยมกัน ซึ่งผู้คลอดจะนอนอยู่บนกระดานแผ่นใหญ่ที่เรียกว่า “กระดานไฟ” ถ้ายกกระดานไฟให้สูงขึ้นแล้วเสื่อนกองไฟเข้าไปใกล้ ๆ หรือเอากองไฟมาก่อไว้ใต้กระดานก็จะเรียกว่า “อยู่ไฟถวน” หรือ “ไฟแคร่” (นอนบนไม้กระดาน ส่วนเตาไฟอยู่ใต้แคร่ มีแผ่นสังกะสีรองทับอีกทีเหมือนการนอนบั้งไฟดี ๆ นี้เองครับ) แต่ถ้านอนบนกระดานไฟซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับพื้นและมีกองไฟอยู่ข้าง

ๆ จะเรียกว่า “อยู่ไฟไทย” หรือ “ไฟข้าง” (ก่อไฟอยู่ข้างตัวบริเวณท้อง) บ้างก็เรียกกันไปตามชนิดของฟืน ถ้าใช้ไม้ฟืนก่อไฟก็เรียกว่า “อยู่ไฟฟืน” (นิยมใช้ไม้มะขาม เพราะไม่ทำให้ฟืนแตก) แต่ถ้าใช้ถ่านก่อไฟก็จะเรียกว่า “อยู่ไฟถ่าน” และข้าง ๆ กองไฟมักจะมีภาชนะใส่น้ำร้อนเอาไว้เพื่อใช้ราดหรือพรมไม่ให้ไฟลุกแรงเกินไป

คนส่วนใหญ่ในสมัยก่อนจะนิยมอยู่ไฟข้างมากกว่าอยู่ไฟแคร์ โดยสามีหรือญาติจะเป็นคนจัดเตรียมที่นอนสำหรับการอยู่ไฟและคอยดูแลเรื่องฟืนไฟที่จะต้องไม่ร้อนเกินไปให้ เพราะคุณแม่จะต้องอยู่ในเรือนไฟนานถึง 7-15 วัน และห้ามออกจากเรือนไฟโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้คุณแม่หลังคลอดทุกคนต้องเข้าเรือนไฟที่สร้างเป็นกระท่อมหลังคามุงจาก แล้วเข้าไปนอนผิงไฟ พร้อมกับลูกน้อยที่จะเอาใส่กระด้ง ร่วมอยู่ไฟกับคุณแม่บนกระดานไม้แผ่นเดียวและจะต้องทำขาให้ชิดกัน เพื่อให้แผลฝีเย็บติดกัน ซึ่งคนโบราณจะเรียกว่า “การเข้าตะเกียบ” การอยู่ไฟอาจมีการนวดประคบด้วยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในคุณแม่แต่ละคน นอกจากนี้ในทุก ๆ วันคุณแม่ยังต้องอาบน้ำร้อนและดื่มเฉพาะน้ำอุ่น (ห้ามรับประทานน้ำเย็นหรือของเย็น ๆ) และงดอาหารแสลงหลายอย่าง ซึ่งอาหารหลักก็คือการกินข้าวกับเกลือหรือกับปลาเค็ม เพราะคนโบราณเชื่อว่าจะไปทดแทนเกลือที่ร่างกายต้องเสียไปทางเหงื่อที่ไหลออกระหว่างการอยู่ไฟได้

ส่วนทางภาคอีสานจะเรียกการอยู่ไฟว่า “อยู่กรรม” เพราะเชื่อกันว่าคุณแม่คนใดที่ไม่อยู่ไฟ ร่างกายจะผอมแห้ง ผิพรรณชุบชืด ไม่มีน้ำนม กินผิดสำแดงได้ง่าย ซึ่งถือเป็นเรื่องร้ายแรงของผู้หญิงในสมัยก่อน ส่วนจำนวนวันในการอยู่ไฟนั้น ถ้าเป็นการคลอดครั้งแรกจะอยู่นานกว่าคลอดครั้งหลัง เมื่ออยู่ครบแล้วก็จะมีพิธีออกไฟในตอนเช้ามีด ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้คุณแม่เป็นสุข

ประโยชน์ของการอยู่ไฟ

- ช่วยขับน้ำคาวปลาออกให้หมดและมดลูกเข้าอู่เร็วยิ่งขึ้น
- ช่วยขับของเสียออกจากร่างกายทางรูขุมขน
- ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- ช่วยเสริมสร้างความพร้อมสำหรับการให้นมบุตร
- ช่วยให้คุณแม่หลังคลอดมีสุขภาพดีแข็งแรงไม่อ่อนล้า
- ช่วยให้แผลตรงบริเวณฝีเย็บแห้งเร็วยิ่งขึ้น ฯลฯ

วิธีการอยู่ไฟ

1.การอยู่ไฟถ่าน

การนั่งถ่านหรือนั่งถ่าน เป็นการช่วยให้แผลฝีเย็บ และช่องคลอดแห้ง มักจะทำหลังจากอาบน้ำ โดยนั่งบนเก้าอี้เจาะรู ให้ฝีเย็บอยู่ตรงรูที่เจาะไว้ได้เก้าอี้วางเตาไฟที่ก่อไฟและโรยสมุนไพรเป็นระยะ

ประโยชน์
 ช่วยให้ฝีเย็บแห้งเร็ว สมุนไพรที่ใช้จะมีสาระสำคัญที่มีน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์เป็นยาปฏิชีวนะเล็กน้อย ช่วยลดการอักเสบ การติดเชื้อในช่องคลอดชั่วคราว

อุปกรณ์และขั้นตอนการอยู่ไฟถ่าน

1. ใช้ฟืนหรือถ่านไม้โดยเลือกที่ก่อไฟแล้วไม่แตกประทุเป็นสะเก็ด
2. แผ่นสังกะสีหรือกะละมังเคลือบสำหรับทำเป็นที่รองกองไฟ
3. ต้นกล้วยสำหรับทำเป็นตาไฟ 1-2 ต้น
4. แคร่ไม้หรือไม้กระดานที่มีขนาดยาวและกว้างพอที่จะนอนได้สะดวก

5.เตาถ่าน

6.หม้อต้มน้ำ1ใบกาต้มน้ำ1ใบ (สำหรับต้มน้ำอาบและต้มน้ำดื่ม)

7.ผงขมิ้นกับปูนกินหมาก(ผสมกันทาผิวหนัง)

สมุนไพรสำหรับต้มอาบ

ใบเปกล้าใบส้มป่อยหรืออื่นๆโดยให้เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเพื่อช่วยให้โล่งจมูกเมื่อนามาอาบและอาจจะมีสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวเพื่อช่วยทำความสะอาดผิวพรรณหรืออาจจะใช้สมุนไพรที่เป็นสูตรตำรับที่ใช้ในการอาบก็ได้ทั้งนี้แล้วแต่ความเชื่อและสมุนไพรในแต่ละท้องถิ่น

สมุนไพรสำหรับต้มน้ำดื่ม

ในแต่ละภูมิภาคจะใช้แตกต่างกันไปในภาคอีสานจะใช้เช่นแก่นมะขามแก่นไม้แดงต้มน้ำขิง



2.เข้ากระโจมอบสมุนไพร

การเข้ากระโจมและอบสมุนไพร ถือเป็นขั้นตอนหลักของการอยู่ไฟเลยก็ว่าได้ เพราะการเข้ากระโจมอบไอน้ำด้วยสมุนไพรนานาชนิดจะช่วยให้ร่างกายได้ขับของเสียและทำความสะอาดผิวให้เปล่งปลั่งขึ้น ในขั้นตอนนี้จะเป็นการอบตัวด้วยไอน้ำร้อนโดยให้คุณแม่หลังคลอดเข้าไปนั่งบนม้านั่ง แล้วเอาผ้าห่มทำกระโจมคลุมไว้ และส่วนใหญ่จะคลุมศีรษะไว้ด้วย อากาศภายในกระโจมนั้นจะอับมาก อาจโผล่หน้าออกมาได้ แล้วเอาหม้อน้ำที่ต้มเดือดไปใส่ไว้ภายในกระโจม ซึ่งในหม้อนั้นจะมีน้ำสมุนไพรเป็นสารระเหย เช่น มะกรูด ตะไคร้ (ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจคล่องขึ้น), ไพร (ช่วยลดอาการปวดเมื่อย), ขมิ้นชัน (ลดอาการเคล็ดขัดยอก), การบูร พิมเสน (ช่วยให้หายใจสดชื่น), ผักบั้งแดง (ช่วยบำรุงสายตา), หัวหอมแดง, ใบมะขาม, ใบส้มป่อย, ใบส้มเสี้ยว, เปลือกส้มโอ และสมุนไพรอื่น ๆ เพื่อให้สมุนไพรซึมผ่านผิวหนังเข้าไปบำรุงผิวพรรณและขับน้ำคาวปลาได้ดียิ่งขึ้น เมื่ออบตัวเสร็จก็จะเอาน้ำที่เหลือมาอาบหรือทาตัวภายหลังก็ได้ คุณแม่พอคิดสภาพตามแล้วอาจรู้สึกร้อน ๆ แต่วิธีนี้ไม่มีอันตรายครับ ถ้าร่างกายโดยเฉพาะใบหน้าไม่ถูกไอน้ำร้อนนานเกินไป ซึ่งไม่น่าจะนานเกิน 15 นาที และคุณแม่ต้องระวังอย่าให้น้ำร้อนลวก วิธีนี้จะทำให้เหงื่อออกมากซึ่งจะเป็นการช่วยลดน้ำหนักไปด้วยในตัวครับ ส่วนคุณแม่ที่มีตู้อบไอน้ำอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอยู่แล้วจะอบไอน้ำก็ได้ แต่อย่าให้นานเกินไป ควรใช้ครั้งละไม่เกิน 15 นาที วันละครึ่งก็พอ เพราะถ้านานเกินไปอาจทำให้คุณแม่เป็นลมเนื่องจาก

ร่างกายเสียเกลือแร่ไปมาก แต่ถ้าไม่มีตื่อบก็ไม่ต้องไปหาซื้อมาเพื่ออบตัวหลังคลอดครับ เพราะยังมีวิธีที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ได้โดยไม่ต้องเสียเงิน เช่น การบริหารร่างกายหลังคลอด

ประโยชน์ของการเข้ากระโจมและการอบสมุนไพร

ทำให้การไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น ช่วยลดการอักเสบ บวม ปวดของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ทำให้รู้ชุมชนเปิดออก สิ่งสกปรกถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อและสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวจะช่วยชะล้างสิ่งสกปรกเหล่านั้นให้ลื่นหลุดออกจากผิวหนังได้ง่าย ช่วยให้ผิวหนัง ด้านทานต่อเชื้อโรคได้ดี ทำให้เหงื่อที่ถูกขับออกมา ช่วยลดน้ำหนักลงไปได้บ้าง กลิ่นหอมของสมุนไพร ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส คลายความตึงเครียด และบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก

ข้อห้าม

- 1.หญิงหลังคลอดใหม่ ๆ ไม่ควรเข้ากระโจม เนื่องจากร่างกายอ่อนแอ ควรเว้นระยะออกไปประมาณ 4 – 5 วัน หลังคลอดให้แน่ใจว่าร่างกายแข็งแรงเสียก่อน
- 2.ในกรณีที่มีแผลผ่าตัด หรือการคลอดปกติ ควรให้แผลติดดีเสียก่อนซึ่งปกติแผลผ่าตัดจะติดภายในเวลาประมาณ 7 – 10 วัน



3.ขนาดตัว

การนวดประคบ โดยใช้ลูกประคบร้อนที่ห่อไปด้วยสมุนไพรต่าง ๆ มากกว่า 10 ชนิด เช่น ขมิ้น ตะไคร้ การบูร ใบส้มป่อย เถาเอ็นอ่อน ฯลฯ มาณวดคลึงตามบริเวณร่างกายและเต้านม หรือนั่งทับลูกประคบ 1 ลูก เพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อยและรักษาแผลหลังคลอด

ในระยะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะเกิดอาการปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หลัง น่อง สะโพก บ่า ต้นคอ หรือบางคนอาจปวดเมื่อยทั้งตัว โดยเฉพาะคนที่ท้องใหญ่ ทารกมีขนาดโตมากจะทำให้ปวดบริเวณหลังและสะโพกมากด้วย ซึ่งในระยะนั้นส่วนใหญ่จะไม่นวดเนื่องจากเกรงว่าจะทำให้เกิดอาการแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด หลังจากคลอดแล้วหญิงหลังคลอดบางคนอาการปวดจะหายไป แต่บางคนก็ยังมีอยู่ จึงต้องใช้นวดเพื่อบรรเทาหรือลดอาการปวด

ประโยชน์

- 1.ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
- 2.บรรเทาอาการปวด
- 3.บรรเทาอาการตึง
- 4.เพิ่มระบบไหลเวียน

ข้อควรระวังในการนวด

การนวดหลังคลอดต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ ควรนวดโดยใช้แรงกดปานกลางไม่ใช่แรงมาก ในหญิงหลังคลอดที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงไม่ควรนวดทำนวดบ่า ศีรษะ ในรายที่คลอดโดยการผ่าตัดควรรอ

ให้แผลหายสนิททั้งระยะให้เกิน 45 วันหลังคลอด หรือในรายที่คลอดปกติควรรอให้แผลฝีเย็บหายเป็นปกติ ไม่ต่ำกว่า 7 วัน จึงจะนัดได้ และถ้าจะนัดบริเวณอื่น ๆ เช่น แขน ขา หลัง ป่า ศีรษะ กระทำได้ในช่วงเวลาดังกล่าว ทั้งนี้ผู้นัดต้องคำนึงถึงความปลอดภัยโดยตระหนักเสมอว่าหญิงหลังคลอดมีแผลที่บริเวณท้องทั้งภายในและภายนอก



4. ประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร

มักจะทำในช่วงที่อยู่ไฟวิธีทำใช้เหง้าไพลตำให้ละเอียด ผสมเกลือ เอาผ้าห่อ นำไปนึ่งให้ร้อนหรือใช้ลูกประคบหนึ่งให้ร้อนแล้ววางลงกับพื้น ให้หญิงหลังคลอดนั่งลงบนห่อผ้าหรือลูกประคบ โดยให้ฝีเย็บตรงกับห่อไพลหรือลูกประคบ ถ้ายัง ร้อนอยู่ให้ใช้ผ้ารองนั่งอีกชั้น นั่งทับไปจนกว่าห่อไพลหรือลูกประคบจะเย็นลง แล้วนำไปนึ่งใหม่ ในวันหนึ่งๆสามารถทำได้หลายครั้ง

ประโยชน์

ไพลมีสรรพคุณในการลดการอักเสบ และความร้อนจะกระตุ้นให้เกิดการหดตัวของมดลูกช่วยให้ น้ำคาวปลาไหลได้ดี

5. การทับหม้อเกลือ

การทับหรือการนាប់หม้อเกลือ จะทำหลังคลอด 1 สัปดาห์ เชื่อว่าจะทำให้มดลูกหดตัวเข้าอุ้งรีว ป้องกันไม่ให้ ท้องครากหลวม ทำวันละ 2 ครั้ง เวลาเช้ามืด และเวลาบ่าย หรือตามความสะดวก ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

อุปกรณ์การทับหม้อเกลือ

1. ผ้ารูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า ขนาดกว้างพอที่จะห่อหม้อได้
2. หม้อตะกั่ว (หม้อดินขนาดเล็กไม่มีหู ผิวด้านนอกกันหม้อไม่เรียบ) หรือหม้อตาล 2 ใบ
3. เตา (ขนาดให้พอดีกับหม้อ) และถ่าน
4. เกลือเม็ด (เกลือทะเล หรือเกลือตัวผู้) ปริมาณ ให้เต็มถึงคอหม้อทั้ง 2 ใบ

ตัวยาสมุนไพร

1. ไพลสด 1 ส่วน
2. ว่านนางคำ 1/2 ส่วน

- 3.ว่านชักมดลูก 1/2 ส่วน
- 4.การบูรพอประมาณ
- 5.ใบพลับพลึงหรือใบละหุ่ง

วิธีทำ

1.ล้างโพล ว่านนางคำว่านชักมดลูก ให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นตำให้ละเอียดพอประมาณ นำ ตัวยาทั้ง3 เคล้าให้เข้ากัน วางบนผ้า ผสมการบูรลงไป

2.นำใบพลับพลึงกรีดเอาเส้นกลางออก เอาด้านหน้าใบวางบนตัวยาคู่กัน 2ใบ อีก2ใบ วางทับตั้งฉากกัน

3.นำเกลือเม็ดใส่หม้อตะนนตั้งไฟ(สะอาด) ประมาณ 15 นาที หรือร้อนได้ที่ (เกลือประทุ) ยกหม้อเกลือลง วางทับ ใบพลับพลึงที่เตรียมไว้ในข้อ2 ห่อ ผ้ามัดให้แน่น แล้วนำไปนาบทุกครั้งที่เปลี่ยนหม้อใหม่ ควรเติมตัวยาในข้อ1 ให้พอดีกับยาที่แห้งไป แต่ถ้ายาแห้งมากให้พรมน้ำ และตัวยาสมุนไพรที่เปลี่ยนออกจากร่องหม้อเกลือสามารถ นำไปต้มอบสมุนไพรได้

ขั้นตอนนาบหรือทับหม้อเกลือ

ท่าที่ 1 การทับบริเวณหน้าท้อง

ให้หญิงหลังคลอดนอนหงาย ผู้ทำโยกท้องจากเหนือหัวหน้าและด้านข้างให้ลำไส้ ไชมันหน้าท้องมาอยู่ใต้อกแล้วเอามุมของหม้อเกลือวางบนหน้าท้องบริเวณหัวหน้าตรงกับมดลูก หมุนไปรอบๆหมวนน1รอบ วางพัก หม้อเกลือเหนือหัวหน้า แล้วหมวนนใหม่ ทำ 5-6รอบ หม้อเกลือที่เพิ่งยกลงมาจากเตา จะเริ่มร้อนขึ้น เพราะ ความร้อนจากเกลือจะออกมาทำให้หม้อร้อนขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นจึงต้องระวังไม่วางนานและไม่ประคบถึงหน้าอก เพราะจะจุกแน่นได้



ท่าที่ 2 การเข้าตะเกียบโดยไม่ต้องเหยียบ

หญิงหลังคลอดนอนตะแคง เอาหม้อเกลือ วางรองกลัมนื้อขาด้านนอก กดไล่จากเหนือเข้าขึ้นถึงต้นขา

ทำซ้ำ 5-6รอบ แล้ววางจากเหนือข้อเท้าถึงเหนือหัวเข้าทำ 5-6 รอบ แล้ววางหม้อเกลือบนขาด้านในท่อนล่าง แล้วจับขาผู้ป่วยให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้หม้อเกลือกดทับขาด้านในได้ และนาบในจังหวะ กด-ยก กด-ยก ทัวแนวขาด้านใน ทำนี้ช่วยแก้เหน็บขาได้

ท่าที่ 3 ทานอนตะแคง

หญิงหลังคลอดนอนตะแคง ผู้ทำใช้มือข้างพุงที่สะโพกด้านบน อีกมือหนึ่งจับหม้อเกลือเอาด้านข้าง

ขอบหม้อกดหมუნไปมาหลายครั้งบริเวณกระเบนเหน็บ จากนั้นกดไล่ขึ้นไปตามร่องกล้ามเนื้อซิดแนวกระดูกสันหลัง ทำซ้ำ 5-6 รอบ

ท่าที่4 ท่านอนคว่ำ

หญิงหลังคลอดนอนคว่ำ ผู้พำนำหม้อเกลือทับบริเวณท้องขาใต้กัน เลื่อนไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้ง2ขา และทำซ้ำ 4-5 รอบ

หม้อเกลือที่ร้อนแล้ว 1 ใบ จะใช้ทับทุกท่าใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง หม้อเกลือจะเริ่มเย็นลงจึงเปลี่ยน

หม้อใบใหม่ (ในขณะที่เริ่มทับหม้อเกลือใบแรกไปประมาณ 15 นาที ให้ตั้งหม้อใบที่ 2 ซึ่งเกลือจะสุกได้ที่ตอนที่ หม้อเกลือใบแรกเริ่มเย็น) เกลือที่เคยใช้แล้วไม่ควรนำไปใช้อีกเพราะจะทำให้เก็บความร้อนไม่นาน

ข้อควรระวัง

- 1.ห้ามทำในรายที่มีไข้
- 2.ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนท
- 3.ห้ามท ากรณีที่มดลูกยังลอยตัวต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนจึงจะทำได้หรือหลังคลอดประมาณ 1 สัปดาห์
- 4.การคลอดที่ต้องใช้การผ่าตัดหรือทำหมัน ถ้าจะต้องรอให้ 1เดือน ไปแล้ว หรือไม่ให้ทำในท่าที่1ซึ่งทับ บริเวณหน้าท้อง
- 5.หม้อเกลือที่ยกลงใหม่ๆจะร้อนมาก ดังนั้นจึงต้องระวังไม่ให้วางหรือกดแช่นานๆ



4.การประคบสมุนไพร

มี 2 แบบ คือการประคบเปียก และประคบแห้ง

การประคบเปียก

จะทำความคู่กับการเข้ากระโจม โดยใช้ลูกประคบ (วิธีทำลูกประคบเปียกเหมือนลูกประคบแห้ง) จำนวน 3 ลูก มาจุ่มน้ำสมุนไพรที่จะเข้ากระโจมใช้นั่งทับตรงกับฝีเย็บ 1 ลูก ส่วนอีก 2 ลูก เมื่อจุ่มน้ำแล้วใช้ประคบตามตัว เต้านม เมื่อประคบเปียกแล้วให้อาบน้ำสมุนไพรต่อ

การประคบแห้ง

นิยมใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยมากจะใช้หลังจากการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ซึ่งผลของการประคบเกิดจากความร้อนที่ได้จากการประคบ และจากตัวยาสมุนไพรที่ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งมีสูตรการทาลูก

ประคบมากมายหลายสูตรตามแต่ละท้องถิ่นจะนิยมใช้อะไร ดังเช่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมใช้เปลือกไม้แดง ใบเปล้า แถบภาคกลางนิยมใช้เถาเอ็นอ่อน โดดลาน ไพล ขมิ้น หรือแถบทางใต้ใช้ไพล ขมิ้น ขิง เป็นสมุนไพรหลักในกลุ่มประคบ แต่ในที่นี้จะขอชี้ยกตัวอย่างการทาถูประคบที่สถานการแพทย์แผนไทยส่งเสริมให้ใช้เป็นสูตรกลาง ๆ สามารถใช้ได้ ทั้งกรณีหลังคลอดและกับการนวดได้

ขั้นตอนการประคบ

1. ให้ประคบในท่านอนเหมือนท่าทับหม้อเกลือทั้ง 4 ท่า และประคบตามแขนทั้ง 2 ข้าง
2. ในท่านั่งให้ประคบบริเวณบ่าทั้ง 2 ข้าง ต้นคอ เต้านม หลัง
3. เมื่อลูกระคบเริ่มเย็นลงให้สับเปลี่ยนลูกระคบอีกหนึ่งลูกแทนและนำลูกเดิมไปนั่งต่อ ทาซ้ำตามข้อ 1, 2, 3

การประคบในกรณีหลังคลอดไม่มีรูปแบบที่ตายตัว ดังนั้นเมื่อประคบในท่าต่าง ๆ แล้วควรประคบเน้นบริเวณที่มักเกิดอาการปวดเมื่อยในช่วงที่ตั้งท้อง เช่น บริเวณหลังช่วงเอว ต้นขา ใต้ก้น น่อง และควรประคบคลึง บริเวณหน้าท้องเพื่อช่วยให้มดลูกหดตัวดี

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพรหลังคลอด (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

1. บรรเทาอาการเกร็ง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
3. ลดการติดข้อของข้อต่อ
4. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาแนวทางการอยู่ไฟหลังคลอดอย่างปลอดภัยในอำเภอสังขม จังหวัดหนองคาย ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูล เบื้องต้นและเป็นแนวทางในการทำวิจัย สรุปได้ดังนี้ (ละเอียด แจ่มจันทร, สุรี ชันธรักรัชวงศ์, 2557) ทำการวิจัยเรื่องการแพทย์แผนไทยกับการบริหารมารดาหลังคลอดในชุมชนภาคกลาง โดยใช้วิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาหลังคลอด 25 คน บุคคลสำคัญ 24 คน ในชุมชน 4 จังหวัด คือ ราชบุรี, กาญจนบุรี, อ่างทอง และพระนครศรีอยุธยา เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึกสังเกตแบบมีส่วนร่วม และสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า มารดาหลังคลอดทุกรายเชื่อและได้รับความรู้เรื่องการอยู่ไฟหลังคลอดมาจากสตรีในครอบครัวสายตรง ได้แก่ แม่ ยาย ญาติผู้ใหญ่ มีการปฏิบัติตามความเชื่อที่ยังสืบต่อถึงปัจจุบันว่าการอยู่ไฟทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี และมดลูกเข้าอู่ มีการประยุกต์วิธีการอยู่ไฟตามแบบเดิมในบริการสาธารณสุขแผนปัจจุบัน ผลการศึกษาจากบุคคลสำคัญยืนยันได้ว่าการอยู่ไฟเป็นวัฒนธรรมไทยที่สั่งสมมาจากบรรพบุรุษ เพื่อช่วยให้มารดาหลังคลอดฟื้นฟูสุขภาพภายหลังการตั้งครรภ์และการคลอด ส่วนความรู้เรื่องการดูแลมารดาหลังคลอดมี 5 เรื่อง คือ 1) นั้งถ่าน 2) เข้ากระโจมอบสมุนไพร 3) นวดตัว 4) ประคบด้วยลูกระคบสมุนไพร 5) ทับหม้อเกลือ ซึ่งได้นำมาบริการในระบบหลักประกันสุขภาพเป็นชุดการฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย 4 เรื่อง โดยไม่ได้ให้บริการเรื่องนั้งถ่าน แนวทางการใช้ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์แผนไทยในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตในกลุ่มวิชาเลือก 2 วิชา คือ 1) พื้นฐานการผดุงครรภ์ไทยสำหรับพยาบาล 2) ภูมิปัญญาในการดูแลหลังคลอดด้วยแพทย์แผนไทยสำหรับพยาบาล ไม่แนะนำการอบรมเรื่องการอยู่ไฟสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขหรือผู้ดูแลเพราะอาจมีอันตรายต่อผู้รับบริการ

(ภัทรธิดา ผลงาม ,2558) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดโดยใช้
ภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านการอยู่ไฟหลังคลอดการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่ใช้
 ในการอยู่ไฟ การยอมรับการอยู่ไฟ ประโยชน์ของการอยู่ไฟ ขั้นตอนและวิธีการอยู่ไฟของหญิงหลังคลอดใน
 จังหวัดเลย และ2) เพื่อสร้างนวัตกรรมพื้นบ้านที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดโดยใช้ภูมิ
 ปัญญาแพทย์พื้นบ้านการอยู่ไฟหลังคลอด และ 3) เพื่อนำนวัตกรรมภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านการอยู่ไฟหลัง
 คลอดไปสู่การปฏิบัติ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้การสัมภาษณ์เจาะลึก และการสนทนากลุ่ม
 ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย หมอพื้นบ้านที่ดูแลหญิงหลังคลอดในจังหวัดเลย หญิงหลังคลอดและครอบครัว
 ที่ใช้บริการจากหมอพื้นบ้าน อสม.และพยาบาลที่ดูแลหญิงหลังคลอด และภาคีที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย
 หน่วยงานต่างๆ ในชุมชน เช่น อบต. และหน่วยงานหลักที่ดูแลเรื่องหมอพื้นบ้านได้แก่ สำนักงานสาธารณสุข
 จังหวัดเลย ผลการวิจัยมีดังนี้ **องค์ความรู้ภูมิปัญญาที่ใช้ในการอยู่ไฟ ใช้วิถีภูมิปัญญาไทย**โดยใช้หลักการอยู่
 ในที่ร้อน อาบน้ำร้อน ต้มน้ำร้อน องค์ความรู้ที่ใช้ในการอยู่ไฟคือใช้หลักการความร้อน ช่วยให้ความอบอุ่นแก่
 ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งบรรเทาอาการ ปวดเมื่อย จากการคลอดได้ **การยอมรับภูมิปัญญาการอยู่ไฟ** หญิง
 หลังคลอด ญาติทุกคนในครอบครัวให้การยอมรับการอยู่ไฟว่ามีประโยชน์มากซึ่งทุกคนในครอบครัวต้องการให้
 หญิงหลังคลอดในครอบครัวได้อยู่ไฟทุกคน เพราะในอดีตรุ่นปู่ย่าตายายหญิงหลังคลอดทุกคนในครอบครัวได้
 อยู่ไฟ

บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นมารดาหลังคลอดทุกรายที่มาคลอดในโรงพยาบาลสังคม ระหว่างเดือน มกราคม – สิงหาคม พ.ศ 2561 จำนวน 82 ราย

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นมารดาหลังคลอดที่มาคลอดในโรงพยาบาลสังคม ระหว่างเดือน มิถุนายน – สิงหาคม พ.ศ 2561 จำนวน 15 คน โดยไม่นับหญิงหลังคลอดที่ไม่อาศัยอยู่ในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

3.2 ระยะเวลาการศึกษา

มิถุนายน – สิงหาคม พ.ศ 2561

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเรื่องการศึกษาเรื่องการศึกษาการปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันแผลฝีเย็บแยกจากการอยู่ไฟ ประกอบด้วย แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

3.3.1 แบบสัมภาษณ์เจาะลึก

- เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็ก ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังคมเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการณ์ในการดำเนินงานดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด

- หญิงหลังคลอดและครอบครัวเกี่ยวกับการยอมรับวิธีการดูแลด้วยการอยู่ไฟและประโยชน์ที่ได้รับจากการอยู่ไฟ

3.3.2 แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

การสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ใช้ในทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย เพื่อสังเกตสภาพการณ์ในการดำเนินงานดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด โดยการอยู่ไฟขั้นตอนการอยู่ไฟ และวิธีการอยู่ไฟโดยการสอบถามกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนรวมทั้งการบันทึกภาพการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในทุกขั้นตอนของการวิจัย

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2561 ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561 โดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์และเฝ้าสังเกตกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

2. ระหว่างเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์และความเรียบร้อยของการสัมภาษณ์ทั้งหมดอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างเสนอแนะแนวทางการอยู่ไฟหลังคลอดอย่างปลอดภัยเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.5 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนและวิธีการในการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินงานตามขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา (R&D) ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะการวิจัย

ในขั้นตอนนี้ศึกษา องค์ความรู้และภูมิปัญญาต่างๆในการอยู่ไฟหลังคลอดโดยวิธีการดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยและกฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 2) ศึกษากลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลสำคัญในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

ประกอบด้วย กลุ่มแพทย์แผนไทย กลุ่มหญิงหลังคลอด หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามความรู้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) การสอบถามความรู้ ในประเด็นที่เกี่ยวกับองค์ความรู้ที่แพทย์แผนไทยใช้ในการอยู่ไฟ วิธีการและขั้นตอนของการอยู่ไฟหลังคลอด โดยการทำแบบสอบถามปลายปิด ให้เลือกตอบใช่ กับ ไม่ใช่ โดยมีคำตอบถูกผิดแฝงอยู่ในคำถาม เพื่อทดสอบความรู้และความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 ระยะค้นหาแนวทางการอยู่ไฟหลังคลอดอย่างปลอดภัย

นำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 เพื่อสร้างคู่มือการส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอดด้วยการอยู่ไฟที่เหมาะสมที่สุด

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยใช้เทคนิค PDCA ซึ่งเป็นการบริหารงานคุณภาพ Plan (วางแผน), Do (ปฏิบัติ), Check (ตรวจสอบ) และ Act (การดำเนินการปรับปรุง) ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสมจะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบ

บทที่ 4 ผลการวิจัย

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยเรื่อง แนวทางการอยู่ไฟหลังคลอดอย่างปลอดภัยในอำเภอสังคมจังหวัดหนองคาย ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 2 ข้อคือ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่ใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด ประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอดขั้นตอนและวิธีการอยู่ไฟหลังคลอดของหญิงหลังคลอดในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย และ 2. เพื่อค้นหาแนวทางการอยู่ไฟหลังคลอดอย่างปลอดภัยในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้แก่ หญิงหลังคลอดที่เข้ามาใช้บริการในโรงพยาบาลสังคม ระหว่างเดือน มิถุนายน - สิงหาคม พ.ศ 2561 ในอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย

4.1.1 แสดงค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	15	100
รวม	15	100

จากตาราง 4.1.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด เป็นเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 100

4.1.2 แสดงค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
18 - 20	7	46.67
21 - 30	5	33.33
31 - 40	3	20
รวม	15	100

จากตาราง 4.1.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามส่วนมากอายุ 18 – 20 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมาอายุ 21 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33 และน้อยสุดอายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 20

4.2 ประสิทธิภาพการพัฒนา

4.2.1 ตารางแสดงจำนวน และร้อยละของข้อคำถาม (Pre-Test)

ลำดับ	คำถาม	ผิด	ร้อยละ	ถูก	ร้อยละ
1.	หญิงหลังคลอดทุกรายต้องอยู่ไฟหลังคลอด	6 คน	40	9 คน	60
2.	ประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอดคือ ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการปวด	1 คน	6.66	14 คน	93.34
3.	การอยู่ไฟหลังคลอดควรอยู่ในห้องเท่านั้น	3 คน	20	12 คน	80
4.	ความร้อนจากการอยู่ไฟหลังคลอดช่วยบรรเทาอาการปวดมดลูก	5 คน	33.33	10 คน	66.67
5.	หญิงหลังคลอดไม่ควรทานไข่ เนื้อไก่เพราะเป็นของแสลง	4 คน	26.66	11 คน	73.34
6.	การล้างทำความสะอาดแผลฝีเย็บควรล้างจากด้านหลังมาด้านหน้า	4 คน	26.66	11 คน	73.34
7.	อาการปวด บวม แดง ร้อน ที่แผลฝีเย็บ 1 สัปดาห์ หลังคลอดเป็นอาการปกติ	1 คน	6.66	14 คน	93.34
8.	การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดที่ดีที่สุดคือจนกว่าจะได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอด	1 คน	6.66	14 คน	93.34
9.	ควรใช้ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยครั้ง (ทุก 4 ชั่วโมง)	4 คน	26.66	11 คน	73.34
10.	การอยู่ไฟควรอยู่อย่างน้อย 1 เดือน	3 คน	20	12 คน	80
รวม				15 คน	100

จากตาราง 4.2.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอด, อาการผิดปกติของแผลฝีเย็บ และการมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด คิดเป็นร้อยละ 93.34 ส่วนข้อปฏิบัติขณะอยู่ไฟหลังคลอดนั้น คิดเป็นร้อยละ 40 ที่ยังตอบผิดอยู่

4.2.2 ตารางแสดงจำนวน และร้อยละของข้อความ (Post -Test)

ลำดับ	คำถาม	ถูก	ร้อยละ
1.	หญิงหลังคลอดทุกรายต้องอยู่ไฟหลังคลอด	15 คน	100
2.	ประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอดคือ ช่วยให้มดลูก เข้าอู่เร็วขึ้น ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการปวด	15 คน	100
3.	การอยู่ไฟหลังคลอดควรอยู่ในห้องเท่านั้น	15 คน	100
4.	ความร้อนจากการอยู่ไฟหลังคลอดช่วยบรรเทา อาการปวดมดลูก	15 คน	100
5.	หญิงหลังคลอดไม่ควรทานไข่ เนื้อไก่เพราะเป็นของ แสลง	15 คน	100
6.	การล้างทำความสะอาดแผลฝีเย็บควรล้างจาก ด้านหลังมาด้านหน้า	15 คน	100
7.	อาการปวด บวม แดง ร้อน ที่แผลฝีเย็บ 1 สัปดาห์ หลังคลอดเป็นอาการปกติ	15 คน	10
8.	การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดที่ดีที่สุดคือจนกว่าจะ ได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอด	15 คน	100
9.	ควรใช้ผ้าอนามัยที่สะอาดและเปลี่ยนผ้าอนามัย บ่อยครั้ง (ทุก 4 ชั่วโมง)	15 คน	100
10.	การอยู่ไฟควรอยู่อย่างน้อย 1 เดือน	15 คน	100
รวม		15 คน	100

จากตาราง 4.2.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการอยู่ไฟหลังคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอดอย่างถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 100

บทที่ 5 บทสรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

โดยสรุปกลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาใช้บริการที่โรงพยาบาลสังคม จังหวัดหนองคาย ในระหว่าง เดือน มิถุนายน ถึง สิงหาคม พ.ศ 2561 จำนวน 15 คน มีองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่ใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด อย่างถูกต้อง แต่ยังคงขาดความรู้และความเข้าใจขณะอยู่ไฟหลังคลอด และความเชื่อที่ผิดอยู่ โดยทางผู้วิจัย ได้สอดแทรกเนื้อหาการอยู่ไฟหลังคลอดที่ถูกต้อง ในแผ่นพับและก่อนทำ Post Test แล้ว ดังที่ได้สรุปไว้ ค้างต้นแล้ว

5.2 ข้อเสนอแนะ

- สถานที่ในการทำกิจกรรมไม่เอื้ออำนวย เช่น ไม่มีห้อง ไม่สามารถถ่ายภาพกลุ่มตัวอย่างได้
- ในบ้างเดือนมีกลุ่มตัวอย่างน้อย
- ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลน้อยเกินไป

บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ ตั้งหลักมั่นคง. (2546). พฤติกรรมการดูแลตนเองด้วยการอยู่ไฟหลังคลอดเขตเมือง จ.อุดรธานี. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี.
- ปิยะนุช พรหมสาขา ณ สกลนคร.(2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการพยาบาลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพหลังคลอด. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี.
- กรมรี แพงดี. (2555). การพัฒนาระบบงานเพื่อลดการติดเชื้อแผลฝีเย็บและแผลฝีเย็บแยก [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :<https://www.gotoknow.org/posts/> (วันที่ค้นข้อมูล : 30 มิถุนายน 2561)