

สมุนไพรประคบเต้านมในมารดาหลังคลอด* HERBAL COMPRESSES FOR THE BREAST AFTER GIVING BIRTH

สุภาภรณ์ ตันตินันทรกุล

Supaporn Tantinankun

กัญญา ชื่นอารมณ์

Kanya Cheunarrom

มลิจันท์ เกียรติสังวร

Malijan Kiatsangworn

นวลศิริ ศรีศิริ

Nualsiri Srisiri

วรรณดา มลิวรรณ

Vanda Maliwan

มหาวิทยาลัยปทุมธานี

University of Pathumthani, Thailand

E-mail: supaporn878@gmail.com

บทคัดย่อ

มารดาหลังคลอดบุตรมีบทบาทหน้าที่สำคัญที่สุดที่ไม่มีใครสามารถทำแทนได้ คือ การต้องให้นมบุตร ซึ่งการผลิตน้ำนมจากเต้าเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารที่ดีเหมาะสมที่สุดของทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือน เพราะนมแม่ภูมิคุ้มกันมหาศาล และเป็นวัคซีนหยดแรกของลูกน้อย ซึ่งจะทำให้ทารกมีสุขภาพที่แข็งแรงในทุกด้านทั้งทางด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการ สติปัญญา ช่วยลดอาการภูมิแพ้ มีอารมณ์ดี ความฉลาดทางอารมณ์สูง ลดโอกาสเกิดโรคลำไส้อักเสบในเด็กแรกเกิดและโรคอื่นๆ แต่มารดาหลังคลอดมักพบปัญหาเต้านมคัดตึง บวม และอักเสบทำให้น้ำนมไม่ไหลหรือไหลน้อยลงและก่อให้เกิดความไม่สุขสบายส่งผลทำให้มารดาเกิดการวิตกกังวล และกลัวลูกขาดสารอาหารทำให้มารดาตัดสินใจเลี้ยงลูกด้วยนมผสม ดังนั้นการป้องกันการคัดตึงเต้านมด้วยการประคบด้วยสมุนไพรโดยการประคบร้อนเป็นวิธีหนึ่งในการลดการคัดตึงเต้านมซึ่งจะส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนของโลหิตและต่อมน้ำนมทำให้หลอดเลือดเกิดการขยายตัวและเกิดการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้นส่งผลให้ช่วยลดอาการปวด บวม และการอักเสบของเต้านมได้ และยังช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมได้มากขึ้นด้วย ส่งผลทำให้มารดาหลังคลอดรู้สึกสุขสบายเต้านมและไม่คัดตึงเต้านมด้วย ซึ่งจำนวนน้ำนมที่เพิ่มมากขึ้นนั้น

* Received 8 September 2021; Revised 31 October 2021; Accepted 24 November 2021



จะทำให้ทารกเข้าเต้าได้นานขึ้น ดังนั้นบุคลากรทางสุขภาพสามารถนำการประคบเต้านมด้วยสมุนไพรไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมมารดาหลังคลอดในชุมชนเพื่อลดอาการคัดตึงเต้านมได้
คำสำคัญ: สมุนไพร, ประคบเต้านม, มารดาหลังคลอด

Abstract

Postpartum mothers have one of the most important roles that no one can replace that is breastfeeding. Breast milk production is the most appropriate nutrient-rich source of feed newborns at 6 month. It is the first drop of vaccine for baby. This will make the baby healthy in all aspects including physical growth, development, intelligence, reduce allergy symptoms, good mood, high emotional intelligence reducing the chance of developing bowel inflammatory disease in newborns and other diseases. The mothers after giving birth often experience problems with breast milk tightness, swelling and inflammation, causing the milk to not flow or decrease amount, and causing discomfort, resulting in mother's anxiety and fear that the child is malnourished, causing the mother to decide to breastfeed. Therefore, to prevent breast engorgement as well the herbal compress for breast by hot compress would affect the circulatory system and mammary glands. This causes blood vessels to expand and increase blood flow, helping to reduce pain, swelling, and inflammation as well as stimulate more milk flow resulting in the mother after birth feel comfortable of breast. The increasing the amount of milk causing the baby to enter the breast for a longer time. Therefore, health personnel can be used as a guideline to promote postpartum mothers in the community to reduce breast engorgement.

Keyword: Herbs, Compress for Breast, Mother after Giving birth

บทนำ

“เซพนมแม่” คำนี้เป็นคำสั้นๆ แต่ได้ความหมายที่ชัดเจนและยิ่งใหญ่ มารดาหลังคลอดเกือบทุกคนเมื่อคลอดบุตรแล้วมีบทบาทหน้าที่สำคัญที่สุด คือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นประโยชน์จะเกิดทั้งต่อตัวมารดาและทารก โดยพบว่าช่วยให้สุขภาพของมารดา กลับสู่ภาวะปกติอย่างรวดเร็ว ป้องกัน การตกเลือดหลังคลอด ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่ สำหรับทารก พบว่า จะช่วยให้ทารกมีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางด้านกาย จิตใจ และสติปัญญา (ธัญลักษณ์ แก้วเนตร และคณะ, 2563); (กรรณิการ์ จันทรแก้ว และธิดารัตน์ นฤมิตมนตรี, 2563) ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกัน

อย่างแพร่หลายว่าน้ำนมแม่เป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารที่ดีที่สุดของทารกแรกเกิดจนถึง 2 ขวบแรก จากการศึกษาเด็กที่ได้รับนมแม่จะมีเชาวน์ปัญญาดีกว่าเด็กที่ดูนมผสม ทั้งยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาครอบครัว (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560) นอกจากนี้มารดาหลังคลอดยังสอดแทรกความรักความอบอุ่นความผูกพันระหว่างแม่ลูก ด้วยการสัมผัสและยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ นมแม่ประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายชนิด เช่น แอนติบอดีและโปรตีนต่างๆ ที่สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน สารต่อต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน นอกจากนี้ยังมีเซลล์ที่มีชีวิตต่างๆ ทั้งเซลล์จากแม่รวมทั้งแบคทีเรียที่ดีต่อระบบทางอาหารของทารก นอกจากนี้ยังพบว่า นมแม่มีความจำเพาะระหว่างแม่และลูก เนื่องจากองค์ประกอบในนมแม่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและมีความผันแปรอยู่เสมอ เช่น นมแม่ที่ผลิตมาในแต่ระยะของการเจริญเติบโตของทารกจะมีปริมาณสารอาหารที่แตกต่างกัน และมีสารอาหารตามความต้องการของทารกและยังจำเพาะกับสภาพแวดล้อมที่มีอยู่อาศัย เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของทารกยังไม่สมบูรณ์ ทารกจะมีภูมิคุ้มกันโดยรับแอนติบอดีต่างๆ ตามที่แม่สร้างขึ้นผ่านนมแม่ นมแม่จึงช่วยให้ทารกสามารถปรับตัวสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อปกป้องทารกจากภาวะแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ดังนั้นนมแม่ถือว่าเป็นอาหารและยาที่ดีที่สุดของทารก (ผกากรอง วนไพศาล, 2559)

จากหลักฐานเชิงประจักษ์และรายงานการวิจัย พบว่า มารดาหลังคลอดส่วนมากจะพบว่ามีอาการคัดตึงเต้านม บางรายมีอาการอักเสบและบวมแดง ส่งผลให้น้ำนมไม่ไหลหรือไหลน้อย และก่อให้เกิดความไม่สุขสบาย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ไม่สามารถให้นมบุตรในปริมาณที่เพียงพอ จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา การคัดตึงของเต้านม ท่อน้ำอุดตัน น้ำนมไหลน้อย และเต้านมอักเสบ ด้านทารก ด้านบุคลากร และการสนับสนุนทางสังคม (ศศิกันต์ กาละ, 2561) โดยพบว่าปัญหาการคัดตึงของเต้านมเป็นสาเหตุที่สำคัญ และพบบ่อยในมารดาที่หยุดการให้นมบุตร สำหรับในประเทศไทยจากรายงานของโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติพบปัญหาการคัดตึงของเต้านมในมารดาหลังคลอดร้อยละ 60-70 จากปัญหาดังกล่าวทำให้มารดาหลังคลอดหยุดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ (กฤษณา ปิงวงศ์ กรรณิการ์ และคณะ, 2563)

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับการกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด มีหลายวิธี เช่น การประคบด้วยสมุนไพร การประคบเต้านมด้วยใบกะหล่ำ การประคบด้วยน้ำอุ่น การนวดเต้านมด้วยตนเองและการให้ดื่มน้ำสมุนไพร เป็นต้น และจากการศึกษาของกนกวรรณ โคตรสังข์ และคณะ พบว่า นวดและประคบเต้านมด้วยผ้าอุ่นในระยะ 24-48 ชั่วโมงหลังผ่าตัดคลอด ทำให้น้ำนมหลังเร็วและมีน้ำนมเพิ่มขึ้น ซึ่งในบทความนี้จะพูดถึงเกี่ยวกับการประคบเต้านมด้วยสมุนไพร (กนกวรรณ โคตรสังข์ และคณะ, 2559) ซึ่งสมุนไพรเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชน ด้วยสรรพคุณของสมุนไพรนั้นมีคุณสมบัติหลากหลาย เช่น ไพล ช่วยลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ ฟกช้ำ บวม นอกจากนี้ยัง พบว่าการ



ประคบด้วยสมุนไพร ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวลดการระบมทำให้ผ่อนคลายและทำให้อาการปวดลดลง จะส่งผลต่อระบบไหลเวียนของโลหิตและต่อมน้ำนมทำให้ผลิตน้ำนมได้มากขึ้น (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560) ดังนั้นการใช้สมุนไพรในการประคบเต้านมจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ดีและเหมาะสมกับหญิงหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กลไกการไหลของน้ำนม

เมื่อหญิงเริ่มตั้งครรรภ์ร่างกายจะมีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน โพรเจสเตอโรน ฮิวเมนพลาเซนต้า แลคโตเจนและฮิวเมนโครีโอนิกโซมาโทมาอโทรฟิน เพื่อกระตุ้นในการสร้างและการไหลของน้ำนม จนถึงหลังคลอดอย่างต่อเนื่อง ดังนี้ (ฉันทิกา จันทร์เป็ย, 2555)

1. ระยะของการสร้างและการไหลของน้ำนม การสร้างน้ำนมเริ่มตั้งแต่ระยะตั้งครรรภ์ โดยจะมีการสร้างและการไหลของน้ำนมเพิ่มขึ้นในระยะหลังคลอด สามารถแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1.1 การสร้างน้ำนมระยะที่ 1 (lactogenesis 1) จะเกิดขึ้นในช่วงประมาณ 12 สัปดาห์ก่อนคลอดโดยทั่วไปในระยะนี้จะไม่มึน้ำนมไหล เนื่องจากการยับยั้งการไหลของน้ำนมจากฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรน

1.2 การสร้างน้ำนมระยะที่ 2 (lactogenesis 2) จะเกิดขึ้นทันทีในระยะหลังรคลอดเนื่องจากระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรนในพลาสมาของแม่ลดลงทันที ส่งผลให้ฮอร์โมนโพรแลคตินสร้างน้ำนม ได้เต็มที่เมื่อทำงานร่วมกับฮอร์โมนออกซิโทซินทำให้น้ำนมไหล

1.3 การสร้างน้ำนมระยะที่ 3 (lactogenesis 3) ระยะการคงสภาพการสร้างของน้ำนมระยะนี้ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับการกระตุ้นฮอร์โมนโพรแลคตินและฮอร์โมนออกซิโทซินและการดูดนมของทารกอย่างสม่ำเสมอ ภายหลังกคลอดเมื่อแม่ให้ทารกดูดนมแม่อย่างสม่ำเสมอ ประมาณ 10 วันหลังคลอด เต้านมจะมีการสร้างน้ำนมแท้เต็มที่ แต่หลังจาก 4 สัปดาห์ จะปรับตามการดูดของทารก

2. ผลการดูดนมแม่ของทารกต่อการสร้างและการไหลของน้ำนม เมื่อทารกดูดนม ทำให้ระบบปลายประสาทบริเวณหัวนมและลานนมถูกกระตุ้นและส่งกระแสประสาทไปกระตุ้นไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ให้เกิดผล 2 ประการ คือ

2.1 ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior pituitary gland) ให้หลังโพรแลคติน (Prolactin) ไปกระตุ้นเซลล์สร้างน้ำนมให้สร้างน้ำนม โดยพบว่าขณะดูดนมระดับของโพรแลคติน (Prolactin) จะสูงขึ้น ส่งผลทำให้มีการสร้างน้ำนมไว้สำหรับการให้นมมี้อต่อไปโดยจะค่อย ๆ ลดระดับลงสู่ระดับปกติ ประมาณ 3 ชั่วโมง หลังจกให้ลูกดูดนม ดังนั้นหากต้องการรักษาระดับโพรแลคติน (Prolactin) ให้คงอยู่ต่อไปต้องให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ อย่างน้อยทุก 3 ชั่วโมง จะช่วยทำให้แม่มีการสร้างน้ำนมให้ลูกได้อย่างเพียงพอ

2.2 ต่อมาได้ส่องส่วนหลัง (Posterior pituitary gland) หลังฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) กระตุ้นให้เซลล์กล้ามเนื้อที่อยู่รอบต่อมน้ำนมเซลล์กล้ามเนื้อเล็ก (Myoepithelial cell) หดตัวบีบน้ำนมจากทุกๆ ต่อมน้ำนม (Alveoli) ไหลผ่านท่อน้ำนมออกมาจนเข้าสู่ปากลูกขณะดูดนมได้

การกระตุ้นการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด

จากการทบทวนวรรณกรรมต่างๆ ทฤษฎี บทความวิชาการและบทความวิจัยพบว่า การกระตุ้นให้มีการไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอดมีหลายวิธี ดังนี้

1. การนวดเต้านมร่วมกับวิธีการรูปแบบต่างๆ ได้แก่ การนวดร่วมกับการประคบเต้านม มี 4 รูปแบบ ดังนี้

1.1 การนวดเต้านมร่วมกับการประคบเต้านมด้วยกระเป๋าน้ำร้อนและลูกประคบสมุนไพร หลังคลอด ประเมินการไหลของน้ำนมก่อนนวดหลังนวด หลังจากนวด 1 ชั่วโมง และหลังจากนวด 3 ชั่วโมง ผลการศึกษา พบว่า การไหลของน้ำนมหลังการนวดประคบด้วยลูกประคบสมุนไพรมากกว่าการไหลของน้ำนมหลังนวดประคบด้วยกระเป๋าน้ำร้อน

1.2 การนวดเต้านมเปรียบเทียบกับนวดประคบด้วยผ้าอุ่นกระตุ้นการหลั่งของน้ำนมหลังคลอด มีวิธีโดยการนวดเต้านมประคบด้วยผ้าอุ่นหลังคลอดและประเมินการไหลของน้ำนม ภายใน 6 ชั่วโมงหลังคลอด พบว่า การนวดเต้านมด้วยผ้าชุบน้ำอุ่นเป็นวิธีที่ช่วยให้น้ำนมหลังภายใน 6 ชั่วโมง

1.3 การนวดเต้านมและการประคบเต้านมด้วยผ้าอ้อมลูกประคบน้ำอุ่น เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตรใน 72 ชั่วโมงแรก มีวิธีโดยการนวดเต้านมและประคบเต้านมด้วยผ้าอ้อมลูกประคบน้ำอุ่น ภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด และประเมินการไหลของน้ำนม ผลการศึกษา พบว่ามารดาหลังคลอดที่ได้รับการนวดประคบมีน้ำนมไหลเร็วกว่านวดเต้านมอย่างเดียวใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด

1.4 การใช้โปรแกรมกระตุ้นการหลั่งน้ำนมต่อระยะเวลาการหลั่งน้ำนมของมารดาหลังคลอด โดยใช้โปรแกรมกับมารดาหลังคลอดในโปรแกรมประกอบด้วย การนวดหัวนมและเต้านม การสอนสาธิตการอุ้มลูก การประคบด้วยลูกประคบ การกำลึงใจ การจัดอาหารและประเมินการไหลของน้ำนมที่ไหลครั้งแรก ผลการศึกษาพบว่า มารดาหลังคลอดที่ได้รับโปรแกรมกระตุ้นการหลั่งน้ำนมเร็วกว่า (ฉันทิกา จันทรเปี้ย, 2555)

2. การใช้น้ำสมุนไพร โดยการใช้ผ้าชุบน้ำขิงกับระยะเวลาการเริ่มไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด มีวิธีโดยการให้ดื่มขิงที่เตรียมไว้ทุก 3 ชั่วโมงหลังคลอด และประเมินการไหลของน้ำนมทุก 3 ชั่วโมง จนกว่าน้ำนมจะไหล พบว่า กลุ่มที่ดื่มขิงระยะเวลาการไหลเริ่มต้นของน้ำนมไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (เบญจวรรณ ละหุการ และคณะ, 2562)



3. การประคบเต้านม โดยการประคบเต้านมด้วยลูกประคบเจลโพลีเมอร์แบบอุ่น ขึ้นต่อระยะเวลาการหลังของน้ำนมครั้งแรกในมารดาหลังคลอดครรภ์แรก3 มีวิธีการศึกษาโดยการประคบครั้งแรกที่ย้ายไปที่ตีกหลังคลอดและประคบครั้งต่อไป อีก 3-4 ชั่วโมง ทั้งหมด 2 ครั้ง และประเมินการไหลของน้ำนมแรกแรกที่ตีกหลังคลอดและทุก 2-3 ชั่วโมง ในแต่ละเวอร์หรือเมื่อมารดาบอกว่ามีน้ำนมจนถึงระยะเวลาที่มีการไหลของน้ำนม ระดับ 3 พบว่า มารดาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระยะเวลาการหลังของน้ำนมครั้งแรกสั้นกว่ามารดา ในกลุ่มควบคุม (เบญจวรรณ ละหุการ และคณะ, 2562)

4. การนวดเต้านมด้วยตนเอง การนวดเต้านมเป็นวิธีการหนึ่งส่งเสริมการไหลของเต้านม (มาริยา มาแซะ, 2561) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะยาวและประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น โดยใช้ส่วนของร่างกายหรือเครื่องมือต่างๆ ในการนวด การนวดไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บปวดเท่านั้น แต่มีคุณค่าต่อสุขภาพกระบวนการดูแลสุขภาพและรักษาโรคโดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ การนวดยังส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจการนวดเต้านมจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการเพิ่มน้ำนมและผ่อนคลายให้กับมารดาหลังคลอด (เบญจวรรณ ละหุการ และคณะ, 2562)

การประคบเต้านมด้วยสมุนไพร

การประคบเต้านมด้วยสมุนไพร เป็นกระบวนการทำให้การไหลของน้ำนมมารดาหลังคลอด เมื่อกลับไปอยู่บ้านแล้วมีหลายวิธี เช่นการนวดเต้านมด้วยตนเอง การให้ดื่มน้ำสมุนไพร การประคบด้วยน้ำอุ่น ฯลฯ ในบทความนี้จะพูดถึงเกี่ยวกับการประคบเต้านมด้วยสมุนไพร ซึ่งสมุนไพรเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชน ด้วยสรรพคุณของสมุนไพรนั้นมีคุณสมบัติหลากหลาย เช่น ไพล ช่วยลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ ฟกช้ำ บวม ชมื่นชัน ลดการอักเสบ แก้อาการปวดหัว สมานแผล ผิวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหย แก้มวงเวียน ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น ลดอาการฟกช้ำ ลดอาการปวดเมื่อย ใบมะขาม มีฤทธิ์เย็น แก้อาการปวดหัว ผื่นคัน ช่วยบำรุงผิว เกลือ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสีมน้ำมันผิวหนังได้ดีขึ้น (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

กระบวนการทำสมุนไพรประคบเต้านมในมารดาหลังคลอด

กระบวนการทำสมุนไพรประคบเต้านมในมารดาหลังคลอด ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน โดยเริ่มจากการศึกษาคุณสมบัติของสมุนไพร แล้วนำสมุนไพรตามปริมาณที่ต้องการมาบดหรือหั่นให้ขนาดเล็กลง จากนั้นนำสมุนไพรไปประกอบทำลูกประคบเมื่อได้ลูกประคบแล้ว จึงมาถึงขั้นตอนการทำชุดคลุมเพื่อนำลูกประคบมาใส่ในชุดคลุม และขั้นตอนสุดท้ายการนำไปใช้ประคบเต้านมในมารดาหลังคลอด โดยนำเสนอรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. การศึกษาคุณสมบัติของสมุนไพร ก่อนอื่นมาดูความหมายของสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพฤกษศาสตร์ซึ่งมีได้ปรุงหรือแปรรูปตามความหมายของยาสมุนไพร ในพระราชบัญญัติยา พ.ศ 2510 องค์ประกอบของสมุนไพร มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอกและผล (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560) สมุนไพรที่ใช้ในการทำลูกประคบประกอบด้วย ดังนี้

1.1 ไพล จำนวน 60 กรัม

สรรพคุณ ช่วยลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ แก้ฟกช้ำ เคล็ด บวม ขับลมในลำไส้ ขับระดู โล้แมลง แก้จุกเสียด รักษาโรคเหน็บชา แก้ปวดท้อง บิดเป็นมูกเลือด ช่วยสมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่ และใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด รักษาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ ลดอาการอักเสบ บวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา และลดอาการปวด มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ สมานแผล หรือต้มน้ำสมุนไพรอาบ เป็นส่วนประกอบในยาประคบ ภูวดตัว บำรุงผิวพรรณ (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

1.2 ขมิ้นชัน จำนวน 30 กรัม

สรรพคุณ ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง สมานแผล ช่วยลดอาการฟกช้ำ บวม ปวดไหล่และแขน บวมช้ำและปวดบวม แก้ปวดข้อ สมานแผลสดและแผลถลอก ผสมยาคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้น้ำกัดเท้า แก้ชันนะตุ แก้กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังผื่นคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตำใส่แผลห้ามเลือด รักษาผิว บำรุงผิว (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

1.3 ผิวมะกรูด จำนวน 35 กรัม

สรรพคุณ เป็นน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน ยาขับลมในลำไส้ แก้แน่น ขับระดู ขับผายลม เป็นยาบำรุงหัวใจ ผล ดอกเป็นยาฟอกเลือดในสตรี ช่วยขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด ลักปิดลักเปิด โลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ ถอนพิษผิดสำแดง (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

1.4 ตะไคร้บ้าน จำนวน 30 กรัม

สรรพคุณ ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น ลดอาการฟกช้ำ ลดอาการปวดเมื่อย ขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้อาการเกร็ง ขับเหงื่อ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา แก้นิว แก้อีสุสาวะเป็นเลือด ทำให้เจริญอาหาร ลดความดันโลหิต เหง้า แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุ แก้กษัย ขับลมในลำไส้ แก้อีสุสาวะขัด แก้นิว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ไข้หวัด ขับประจำเดือน ขับระดูขาว ใช้ภายนอกทาแก้อาการปวดบวมตามข้อ (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

1.5 ใบมะขาม จำนวน 35 กรัม

สรรพคุณ มีฤทธิ์เย็น แก้โรคผิวหนังผื่นคัน ช่วยบำรุงผิว ต้มหรือฝนกับน้ำปูนใส รักษาบาดแผลเรื้อรัง ล้างแผล แก้เหงือกบวม แพ้พยาธิผิวหนังแก่น รสฝาดเมา กล่อมเสมหะ



และโลหิต ใบแก่ รสเปรี้ยวฝาด ขับเลือดและขับลมในลำไส้ ขับเสมหะ ฟอกโลหิต แก้บิด แก้ไอ เนื้อในฝัก รสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก้กึ่งผูก แก้กะหายน้ำ คั้นกับน้ำปูนใสดื่มขับเลือดลมในหญิง ที่คลิตบุตรใหม่ คั้นกับเกลือและน้ำดื่มขับรกในครรภ์ เมล็ดใน รสมัน ใช้ร่วมกับยาระบายช่วย ขับพยาธิไส้เดือน (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

1.6 การบูร จำนวน 1 ซ้อนโต๊ะ

สรรพคุณ ใช้ทาถูขนาดแก้ปวด แก้เคล็ดบวม ชัดยอก แผลง แก้กระตุก แก้ปวดข้อ แก้ปวดเส้นประสาท แกรรอยผิวน้ำแตก แก้พิษแมลงต่อย และโรคผิวหนังเรื้อรัง เป็นยาระงับเชื้ออย่างอ่อน ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด และขับลม บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด ยากระตุ้นหัวใจ บำรุงหัวใจ ใช้เป็นส่วนผสมในยาหอมต่างๆ เช่น ยาหอมเทพจิตร เป็นยาชาเฉพาะที่ เป็นยาระงับประสาท แก้อาการชักบางประเภท (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

จากนั้นนำสมุนไพร ประกอบด้วย ไพล จำนวน 60 กรัม ขมิ้นชัน จำนวน 30 กรัม ผิวมะกรูด จำนวน 35 กรัม ตะไคร้บ้าน จำนวน 30 กรัม ใบมะขาม จำนวน 35 กรัม เกลือ จำนวน 10 กรัม การบูร จำนวน 1 ซ้อนโต๊ะ เมื่อนำมาทำเป็นลูกประคบจะได้สมุนไพร รวม 200 กรัม (เบญจพร กองมา และคณะ, 2560)

ขั้นตอนที่ 2 .การทำลูกประคบ

2.1 หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ล้างสะอาดและหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ นำไปตากแห้งแล้วตำพอหยาบ ๆ ดังภาพประกอบ 1



ภาพที่ 1 นำสมุนไพรตากแห้ง

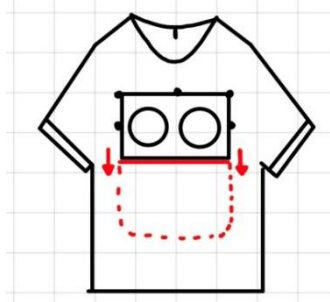
2.2 นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 2.1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

2.3 แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าให้เข้ากัน และแบ่งเป็นส่วนเท่าๆ กัน โดยใช้ผ้าดิบห่อเป็นถุง และเย็บปากถุงให้แน่นแล้วนำไปใส่ปลอกหุ้มชั้นนอกอีกชั้นแล้วรัดเชิปปิดให้เรียบร้อย ภาพประกอบ 2



ภาพที่ 2 การทำลูกประคบ

ขั้นตอนที่ 3. การทำชุดคลุม ดังภาพประกอบ 3



ภาพที่ 3 การทำชุดคลุม

ขั้นตอนที่ 4. วิธีการนำไปใช้สมุนไพรประคบเต้า

1. นำลูกประคบไปแช่น้ำสะอาดอุณหภูมิปกติ ประมาณ 3 นาที
2. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 10-15 นาที ดังภาพประกอบ 4



ภาพที่ 4 การนึ่งลูกประคบสมุนไพร



3. เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่หวางประคบบังร้อนอยู่
4. โดยนำผ้ามารองลูกประคบที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน
5. เมื่อความร้อนอ่อนได้ที่แล้ว นำมาประคบที่เต้านม ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที



ภาพที่ 5 การใช้สมุนไพรประคบเต้า

6. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถวางลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปหนึ่งต่อ) ทำตามข้อ 2,3,4

5. ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้หวางประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ใน 24 ชั่วโมงแรกเพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้
2. หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้ร่างกายปรับระดับอุณหภูมิในร่างกายไม่ได้ ส่งผลต่อสุขภาพได้

สรุป

การดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการใช้สมุนไพรและความร้อนในการประคบเต้านมเพื่อช่วยลดอาการปวด บวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ตลอดจนจนวนน้ำนมไหลเพิ่มมากขึ้น เป็นทางเลือกอีกทางเลือกหนึ่งของมารดาหลังคลอด ซึ่งการประคบเต้านมด้วยสมุนไพรมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุดในการเพิ่มปริมาณน้ำนมของมารดาหลังคลอด เพิ่มระยะเวลาการเข้าเต้าของทารก ช่วยลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ รู้สึกสบายผ่อนคลาย และลดความวิตกกังวลของมารดาได้ ดังนั้นพยาบาล ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการสร้างเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด ควรคำนึงถึงความถูกต้องของวิธีการประคบ ปริมาณของสมุนไพร การเก็บรักษา ตลอดจนอุณหภูมิที่ใช้ในการประคบให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมด้วยเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายอันจะส่งผลต่อมารดาหลังคลอดที่ให้นมบุตรด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ โคตรสังข์ และคณะ. (2559). ผลของโปรแกรมการกระตุ้นการหลั่งน้ำนมต่อระยะเวลาการเริ่มไหลของน้ำนมระยะเวลาการมาของน้ำนมเต็มเต้า และการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังผ่าตัดคลอดบุตรทางหน้าท้อง. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 24(1), 13-26.
- กรรณิการ์ จันทร์แก้ว และธิดารัตน์ นฤมิตมนตรี. (2563). ผลของยาสมุนไพรบำรุงน้ำนมต่อระดับการไหลของน้ำนมในมารดาหลังคลอด. วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์ สุขภาพ, 3(2), 41-51.
- กฤษณา ปิงวงศ์ กรรณิการ์ และคณะ. (2563). ประสิทธิผลของการนวดเต้านมต่อการคัดตึงเต้านมในมารดาที่ให้นมบุตร: การทบทวนอย่างเป็นระบบ. พยาบาลสาร, 47(2), 143-155.
- ฉันทิกา จันทร์เปีย. (2555). กายวิภาคของเต้านม สรีรวิทยาของการสร้างและหลั่งน้ำนมและกลไกการดูดของทารก. กรุงเทพมหานคร: ฟรี-วัน การพิมพ์.
- ธัญลักษณ์ แก้วเนตร และคณะ. (2563). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำหรับแม่วัยรุ่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา, 21(3), 55-68.
- เบญจพร กองมา และคณะ. (2560). ผลของการนวดประคบเต้านมตนเองด้วยถุงมือประคบสมุนไพรต่อการลดอาการปวดในมารดาหลังคลอด. ภาคนิพนธ์หลักสูตรการแพทย์แผนไทย บัณฑิต สาขาวิชาแพทย์แผนไทย คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. เรียกใช้เมื่อ 20 ตุลาคม 2564 จาก <http://ctam.ubru.ac.th/index.php>
- เบญจวรรณ ละหุการ และคณะ. (2562). การนวดเต้านมด้วยตนเอง: แนวคิด และ วิธีการจัดการต่อการไหลของน้ำนมในมารดาหลังคลอด. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร, 22(3), 106-114.
- ผกากรอง วนไพศาล. (2559). น้ำนมแม่ ประโยชน์นอกเหนือจากโภชนาการ ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. เรียกใช้เมื่อ 20 ตุลาคม 2564 จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article>
- มารีญา มาแชะ. (2561). ผลของโปรแกรมการนวดเต้านมด้วยตนเองต่อการไหลของน้ำนมในมารดาครรภ์แรก. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาผดุงครรภ์. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศศิกันต์ กาละ. (2561). การสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่: บทบาทพยาบาล. สงขลา: ชาญเมืองการพิมพ์.