

# คู่มือการดูแลหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย



งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลชุมแสง  
หากท่านมีข้อสงสัยเพิ่มเติม  
โทร 081-6749071



# การใช้สมุนไพรในหญิงตั้งครรภ์

1

## อาการคลื่นไส้ อาเจียน



**ขิง** : รสเผ็ดร้อน

**อาหาร**  **กินได้** : ผัดไก่ใส่ขิง ปลาทอดฉ่ำทอดขิง น้ำขิง เต้าฮวยน้ำขิง

**ยา**  **กินไม่ได้** : ไม่เกินวันละ 1 กรัม ติดต่อกันไม่เกิน 4 วัน หรือเฉพาะเวลาที่มีอาการ

**ข้อแนะนำ**

แนะนำให้ใช้ในอายุครรภ์ไม่เกิน 4 เดือน และหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรขิงกับภาวะแทรกซ้อน ดังนี้  
อาการปวดท้องบ่อย มีเลือดออกทางช่องคลอดแม้เพียงเล็กน้อย มีประวัติแท้งคุกคาม รกเกาะต่ำ

## จุกเสียด รับประทานอาหารไม่ได้ แสบร้อนยอดอก



**ขมิ้นชัน** : รสเผ็ดร้อน

**อาหาร**  **กินได้** : ปลาทอดขมิ้น แกงเหลือง

**ยา**  **กินไม่ได้** : การใช้ในขนาดสูงๆ อาจเป็นอันตราย เนื่องจากมีฤทธิ์ที่ทำให้เกิดการบีบตัวของมดลูก อาจทำให้แท้งได้

**ข้อแนะนำ**

ควรระวังการใช้ยาระบายได้การดูแลของแพทย์ เนื่องจากการใช้ในขนาดสูงๆ อาจเป็นอันตราย  
เนื่องจากมีฤทธิ์ที่ทำให้เกิดการบีบตัวของมดลูก อาจทำให้แท้งได้

## ปัสสาวะบ่อย



**ตะไคร้** : รสเผ็ดร้อน

**อาหาร**  **กินได้** : ไก่ทอดเกลือตะไคร้กรอบ ชาทะไคร้

**ข้อแนะนำ**

ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

## ไข่ หรือทางนพชนัฒนไทยเรียกว่าไข่รำลิ่งรำพัน



**ฟ้าทะลายโจร** : รสขม

ยา กินไม่ได้ : ไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ **ควรหลีกเลี่ยงการใช้**

ยา กินไม่ได้ : **ห้ามใช้** เนื่องจากมีผลทำให้แท้งได้

“**ข้อแนะนำ**”

ควรปรึกษาแพทย์และตรวจร่างกายโดยการดูแลงแพทย์ทุกครั้ง



**ตำลิ่ง** : รสจืด

อาหาร กินได้ : ตำลิ่งจืด ตำลิ่งจิ้มน้ำพริก

“**ข้อแนะนำ**”

ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง



**บัวบก** : รสจืด

อาหาร กินได้ : น้ำใบบัวบก

ยา กินไม่ได้ : ไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ **ควรหลีกเลี่ยงการใช้**

“**ข้อแนะนำ**”

ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง เนื่องจากเป็นพืชที่ขึ้นในพื้นที่ชุ่มน้ำมีโอกาสปนเปื้อนแบคทีเรียอาจทำให้อาเจียนได้

## อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



**ไพล** : ยาใช้ภายนอก

อาหาร กินได้ : ยาใช้ภายนอก สามารถใช้ในหญิงตั้งครรภ์ได้

“**ข้อแนะนำ**”

ห้ามทาบริเวณตาและเนื้อเยื่อใกล้ตา หากมีความผิดปกติใด ๆ ต้องหยุดใช้และพบแพทย์



## การใช้สมุนไพรในหญิงตั้งครรภ์ (ต่อ)

3

### ทองผุ๊ก



**ขี้เหล็ก** : รสขม

อาหาร  กินได้ : แกงขี้เหล็ก

“**ข้อแนะนำ**” ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง



**สมอไทย** : รสขม

อาหาร  กินได้ : สมอไทยจิ้มน้ำพริก

ยา  กินไม่ได้ : ไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ **ควรหลีกเลี่ยงการใช้**

“**ข้อแนะนำ**” ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง



**มะขามแขก** : รสเปรี้ยว

อาหาร  กินได้ : ไข่ไข่ในขนาดต่ำ ดังนั้น **ควรระวังการใช้** และภายใต้การดูแลของแพทย์

“**ข้อแนะนำ**” ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

ยา  กินไม่ได้ : ไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ **ควรหลีกเลี่ยงการใช้**

## อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



**ไพล** : ยาใช้ภายนอก

อาหาร  กินได้ : ยาใช้ภายนอก สามารถใช้ในหญิงตั้งครรภ์ได้

### ข้อแนะนำ

ห้ามทาบริเวณตาและเนื้อเยื่อใกล้ตา หากมีความผิดปกติใด ๆ ต้องหยุดใช้และพบแพทย์

## ไอ เจ็บคอ



**มะขามป้อม** : รสเปรี้ยว

อาหาร  กินได้ : น้ำพริกมะขามป้อมปลานึ่ง น้ำมะขามป้อม

ยา  กินได้ : แนะนำให้จิบเฉพาะเวลาที่มีอาการเท่านั้น

### ข้อแนะนำ

ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง



**มะแว้ง** : รสขมขื่นเปรี้ยว

อาหาร  กินได้ : น้ำพริกมะแว้ง มะแว้งลวก

ยา  กินได้ : แนะนำให้จิบเฉพาะเวลาที่มีอาการเท่านั้น

### ข้อแนะนำ

ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

## อ่อนเพลีย วิงเวียน



**ขมิ้น** : รสหอมเย็น

อาหาร  กินได้ : ซากีสริบขมิ้น ขมิ้นคั่ว ขมิ้นผง ขมิ้นคั่วขมิ้น ผงขมิ้น

ยา  กินไม่ได้ : ไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการใช้

### ข้อแนะนำ

ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

\*\*\*การรับประทานยาสมุนไพรทุกชนิด ควรปรึกษาแพทย์และควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ทุกครั้ง\*\*\*



# แม่ตั้งครรภ์ ก็ออกกำลังกายได้

5

การออกกำลังกายที่ดีสำหรับแม่ตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายในวิธีที่ถูกต้อง  
และความหนักที่เหมาะสม

## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ลดอาการ คลื่นไส้ เวียนหัว  
กล้ามเนื้อเป็นตะคริว ปวดหลัง

ลดความเสี่ยงอันตราย  
คลอดง่ายขึ้น

เพิ่มการไหลเวียนเลือดในครรภ์  
ทำให้ได้รับสารอาหารจากแม่  
มากขึ้น



## ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัย

คุณแม่ที่อายุครรภ์ยังไม่ถึง 3 เดือน  
ไม่ควรออกกำลังกาย

เลี่ยงการออกกำลังกายในท่าวนหงาย  
เกร็งค้ำ และกลั้นหายใจ

ดื่มน้ำก่อนและหลังออกกำลังกาย

ไม่ควรออกกำลังกายในที่ร้อนชื้น

ควรพบแพทย์ทันทีเมื่อ เจ็บหน้าอก หายใจ  
ไม่ทัน มีของเหลวออกจากช่องคลอด

ทั้งนี้ คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอทุกวันหรือวันเว้นวัน  
อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ตามพื้นฐานการออกกำลังกายของคุณแม่



## ทำออกกำลังกาย สำหรับแม่ตั้งครรภ์

6

### ท่านอนตะแคงยกขา : ทำแอ่นองค์แหงนพกตร



นอนตะแคงข้าง ไข่มือกข้างยันศีรษะ ยกขาขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นยกขาลงอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ประโยชน์ : เพิ่มความแข็งแรงของช่วงต้นขาด้านข้างสะโพกให้แข็งแรง

### ท่าสควอช (Squatting) : ทำดำรงกายอายุยืน



กางขาทั้ง 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่ เกาพนักเอาไว้ คอย ๆ ย่อเข่าลงระวังไม่ให้เข่าเลยปลายเท้า ทำค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นกลับสู่ท่ายืนปกติ แล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง

ประโยชน์ : ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของช่วงเอวสะโพก ต้นขา และยังช่วยลดอาการปวดหลังระหว่างตั้งครรภ์ของคุณแม่ได้อีกด้วย

### ท่าแมวขู่ (Quadruped cat)



คุกเข่าอยู่ในท่าคลานเข้า เหยียดแขนตรง หายใจเข้า งอตัวให้สุด แล้วโค้งหลัง ก้มคอลง ทำค้างไว้ 5 วินาที หายใจออกซ้ำ ๆ แล้วแอ่นหลัง ยกก้นพร้อมเงยหน้าขึ้น ทำค้างไว้ 5 วินาทีทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ประโยชน์ : บรรเทาอาการปวดหลังและปวดก้น รวมถึงยังมีส่วนช่วยนวดระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ดี



## คนท้องเวดได้ไหม ?

7

ตอบ

**เวดได้** แต่ควรได้รับการเวดจากผู้ที่มีความรู้และเชี่ยวชาญ ด้านการเวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์เป็นพิเศษ

ขณะตั้งครรภ์ มดลูกจะมีขนาดที่ใหญ่ขึ้นมาก น้ำหนักจะทิ้งลงมาข้างหน้า ร่างกายจึงชดเชยโดยถ่วงน้ำหนักมาทางด้านหลัง ทำให้หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักมีอาการปวดหลังโดยเฉพาะช่วงอายุครรภ์ 7-9 เดือนได้

### เวดอย่างไรให้ปลอดภัย

- หลีกเลี่ยงการเวดบริเวณท้อง เพราะอาจจะกระทบต่อเด็กในครรภ์ได้
- อายุครรภ์ตั้งแต่ 12-28 สัปดาห์ หรือตั้งแต่ 4 เดือนเป็นต้นไปสามารถเวดได้
- ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น เนื่องจากอาจมีการกดจุดที่ผิดหรือใช้แรงในการเวดมากเกินไปจนเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ เสี่ยงต่อการแท้งได้
- หากมีภาวะแท้งคุกคาม ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดขดหรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ควรหลีกเลี่ยงการเวดหรือปรึกษาแพทย์ก่อน



ท่านอนตะแคงที่เหมาะสมสำหรับการเวด





# อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

8

**อายุครรภ์  
1-3  
เดือน**

แพทย์แผนไทย : มีไข้ จุกในอุทร ละเมอเพื่อพดั่งผีเข้า

แพทย์แผนปัจจุบัน : มีอาการแพ้ท้อง ต้านมะเร็งใหญ่ขึ้น มีอาการคัดและเจ็บเต้านม  
อารมณ์จะเปลี่ยน หงุดหงิดง่าย

อาหารที่แนะนำ :



ต้มจืดเต้าหู้ใส่ตำลึง



ผัดไก่ใส่ขิง



น้ำขิง

**อายุครรภ์  
4-6  
เดือน**

แพทย์แผนไทย : มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเมื่อยขา สะโพก คันทวาร

แพทย์แผนปัจจุบัน : มีอาการแพ้ท้องลดลง เครียดน้อยลง ทารกในครรภ์มีการ  
พัฒนาการขึ้น น้ำหนักทารกเพิ่มขึ้น รู้สึกคล้ายมีปลาตอดในท้อง

อาหารที่แนะนำ :



ปลาทอดขมิ้น



แกงเหลือง



ชาเกสรบัวหลวง

**อายุครรภ์  
7-9  
เดือน**

แพทย์แผนไทย : อาการไข้ลดลง ให้อาหารโลหิตก่อกัด ให้อ่อนภายใน

แพทย์แผนปัจจุบัน : ทารกมีการเจริญเติบโตขึ้นทำให้มีอาการปวดหลัง  
หายใจไม่เต็มอ้อม ปัสสาวะบ่อย นอนหลับไม่เต็มอ้อม

อาหารที่แนะนำ :



เสเดาน้ำปลาหวาน



แกงขี้เหล็ก



น้ำรากบัว



## การดูแลมารดาหลังคลอด

9

### ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

หลังจากการคลอดบุตร จะทำให้ธาตุในร่างกาย ทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เกิดการเสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ จะส่งผลให้มารดา ไม่สบายตัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย อ่อนเพลีย หรืออาจมีอาการคัดตึงเต้านมร่วมด้วย ซึ่งการดูแลมารดาหลังคลอด เป็นการฟื้นฟูสุขภาพมารดาจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ขับน้ำคาวปลา ลดอาการคัดตึงเต้านม ทำให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะสมดุล

#### การทำมารดาหลังคลอด

**1. การนวด** จะช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดอาการคัดตึงเต้านม

**2. การประคบ** จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น ช่วยลดอาการบวม ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาการคัดตึงเต้านม

**3. การอบไอน้ำสมุนไพร** ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อสมุนไพรช่วยเพิ่มความสดชื่น หายใจโล่ง สบายตัวมากยิ่งขึ้น

**4. การหัดหม้อเกลือ** ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ หน้าท้องยุบ และมีงานวิจัยแล้วว่า การทำหัดหม้อเกลือ ช่วยคลายกล้ามเนื้อ และลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้

**5. การนึ่งถ่าน** ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ทำให้แผลแห้งไม่อักเสบ

**6. การพันผ้าหน้าท้อง** จะทำให้หน้าท้องกระชับ ช่วยพยุงหน้าท้อง และช่วยให้มดลูกเข้าอู่



## ข้อห้ามในการทำหลังคลอด

1. มีไข้เกิน 37.5 องศา
2. มีอาการอ่อนเพลีย
3. แผลผ่าตัดยังไม่สมิทติ
4. รับประทานอาหารอื่นใหม่ ๆ
5. มดลูกกลอย หรือมดลูกยังไม่เข้าอู่

## ทำหลังคลอดได้เมื่อใด ?

1. คลอดธรรมชาติ (คลอดเอง) หลังจากคลอด 7-10 วัน
2. การผ่าคลอด หลังจากผ่าคลอด 30-45 วัน

การอยู่ไฟหลังคลอดให้ได้ดี ต้องทำไม่  
เกิน 3 เดือนจึงจะไต่ผล

นอกจากการดูแลมารดาหลังคลอดตามขั้นตอนข้างต้นแล้ว มารดาควรจะได้รับประทานอาหารที่มีรสร้อน เพื่อช่วยบำรุงธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด เช่น **ซิง พริกไทย** **กะเพรา** **ขมิ้นชัน** **กระเทียม** เป็นต้น ควรดื่มน้ำอุ่น 2-3 ลิตร/วัน และที่สำคัญพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายกลับมาอยู่ในภาวะสมดุล

## อาหารบำรุงน้ำนม เช่น ไก่ผัดขิง แกงเลียง น้ำหัวปลี



ไก่ผัดขิง



แกงเลียง



กุยช่าย



แกงมะรุม



น้ำหัวปลี

## หลีกเลี่ยงอาหารรสเย็น เพราะอาหารรสเย็นจะไปลดธาตุไฟในร่างกาย



แดง



แดงโม



น้ำแข็ง



## สยบปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน

ปัญหาที่พบบ่อยในแม่หลังคลอดคือ น้ำนมเกิดการอุดตันตั้งค้างอยู่ในท่อน้ำนมท่อนใดท่อนหนึ่ง ซึ่งส่งผลให้น้ำนมไหลช้าหรือไม่ไหลจนอาจก่อให้เกิดก้อนโตแข็งที่บริเวณของเต้าได้ ซึ่งวิธีการลดปัญหาเหล่านี้ได้คือ การประคบเต้านม และการนวดกระตุ้นน้ำนม โดยประโยชน์เพื่อลดการตึงของเต้านม และทำให้น้ำนมไหลสะดวกมากยิ่งขึ้น

### การประคบเต้านม

- ประคบส่วนเนื้อนม เลี่ยงการประคบบริเวณลานนมหรือหัวนม
- ประคบลักษณะวงกลมให้รอบเต้านม ประมาณข้างละ 5 - 10 นาที / ข้าง



# วิธีนวดกระตุ้นน้ำมัน

ก่อนนวดกระตุ้นน้ำมันควรประคบน้ำอุ่นก่อนทุกครั้ง

1.



คลึงวนไปเป็นรูปก้นหอย  
โดยใช้สามนิ้วค่อยๆคลึงวนจากด้านนอก  
ออกไปตามเข็มนาฬิกาเข้าหาลานนม

2.



ใช้มือข้างหนึ่งรองเต้านม  
ใช้มืออีกข้างหนึ่งรีดเข้าหาเต้านม  
โดยรีดจากด้านบนเข้าหาลานนม

3.



ใช้มือทำเป็นรูปกำมปู  
บีบจากเต้านมเข้าหาที่ลานนม  
โดยทำให้หัวเต้านมทั้งสองข้าง

4.



ทำมือเป็นรูปกำมปู  
บีบตั้งแต่ลานนมไปทั่วหัวนม



## การใช้สมุนไพรในหญิงหลังคลอด

13



การใช้สมุนไพรบางชนิดมีการดูดซึมผ่านน้ำนมซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อทารกได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยจึงได้นำข้อมูลว่าสมุนไพรตัวไหนบ้างที่ทานได้หรือทานไม่ได้ไปดูกันเลยคะ

### ทังอืด ทังเพือ ขี้ขวม กระตุ๋นน้ำนม



**ขิง** : รสเผ็ดร้อน

**อาหาร**  **กินได้** : ผัดไก่ใส่ขิง ปลาทอดมีขอดขิง น้ำขิง เต้าฮวยน้ำขิง

**ยา**  **กินได้** : มีงานวิจัยใส่ขิงเพิ่มน้ำนมในหญิงหลังคลอด (500 g) 1 เม็ด หลังอาหารเช้า เย็น ติดต่อกัน 7 วัน

**ข้อแนะนำ**

ควรปรึกษาแพทย์ และควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ทุกครั้ง

### ลูกเลียด รับประทานอาหารไม่ได้ แสบร้อนยอดอก



**ขมิ้นชัน** : รสเผ็ดร้อน

**อาหาร**  **กินได้** : ปลาทอดขมิ้น แกงเหลือง

**ยา**  **กินไม่ได้** : การใช้ในขนาดสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้ เนื่องจากขมิ้นชันสามารถผ่านทางน้ำนมได้

**ข้อแนะนำ**

ควรระวังการใช้ ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์ เนื่องจากการใช้ในขนาดสูงๆ อาจเป็นอันตราย เนื่องจากขมิ้นชันสามารถผ่านทางน้ำนมได้

## ไข่ หรือทางแพทย์แผนไทยเรียกว่าไข่รำลิงรำพัน



**ฟักะฉายโจร** : รสขม

อาหาร  กินไม่ได้ : **ห้ามไข่** เนื่องจากไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงหลังคลอด  
ยา  กินไม่ได้ : **ห้ามไข่** เนื่องจากไม่มีข้อมูลการใช้ในหญิงหลังคลอด

“**ข้อแนะนำ**” ควรปรึกษาแพทย์และควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ทุกครั้ง

## ไอ เจ็บคอ



**มะขามป้อม** : รสเปรี้ยว

อาหาร  กินได้ : ห้ามกินมะขามป้อมปลานึ่ง ห้ามมะขามป้อม  
ยา  กินได้ : แนะนำให้จิบเฉพาะเวลาที่มีอาการเท่านั้น

“**ข้อแนะนำ**” ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง



**มะม่วง** : รสขมขื่นเปรี้ยว

อาหาร  กินได้ : ห้ามกินมะม่วง มะม่วงลวก  
ยา  กินได้ : แนะนำให้จิบเฉพาะเวลาที่มีอาการเท่านั้น

“**ข้อแนะนำ**” ควรรับประทานแต่พอดี และควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง

## อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



**ไพล** : ยาใช้ภายนอก

ยา  ใช้ได้ : ยาใช้ภายนอก สามารถใช้ในหญิงตั้งครรภ์ได้

“**ข้อแนะนำ**” ห้ามทาบริเวณตาและเนื้อเยื่อใกล้ตา หากมีความผิดปกติใดๆ ต้องหยุดใช้และพบแพทย์



## การใช้ยาสมุนไพรใน หญิงหลังคลอด

15



### กระตุ้นน้ำนม

**ยาปลูกไฟราตุ** : กระตุ้นน้ำนม กระจายเลือดลมในหญิงหลังคลอด

“ข้อแนะนำ” ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

**ยาประสะน้ำนม** : กระตุ้นน้ำนมเพิ่มการไหลของน้ำนม

“ข้อแนะนำ” ห้ามใช้ในผู้มีไข้

### ขับน้ำคาวปลา ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่

**ยาประสะไหล** : แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ บำรุงโลหิต ขับน้ำคาวปลา

“ข้อแนะนำ” ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และห้ามใช้ในผู้ที่ประจำเดือนมานาน เพราะจะทำให้ขับประจำเดือนออกมามากขึ้น

**ยาไฟประลัยกัลย์** : ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่

“ข้อแนะนำ” ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

**ยาไฟฟักทอง** : ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่

“ข้อแนะนำ” ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และห้ามใช้ในหญิงผ่าคลอด เนื่องจากอาจทำให้แผลหายช้า



## อ้างอิง

- แม่ฮันน่าห์. (2017). สมุนไพรไทย บำรุงครรภ์ และบำรุงน้ำนม ตัวไหนที่คุณแม่ทานได้!.  
สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.amarinbabyandkids.com>
- คลินิกแพทย์แผนไทยประยุกต์. (2563). อาหารสำหรับมารดาตั้งครรภ์ตามศาสตร์  
การแพทย์แผนไทย. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.gj.mahidol.ac.th/>
- ปูลรดา ยาไทย. (2018). คนท้องปวดไตไหม?. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2565,  
จาก <https://www.poonrada.com/sickness/detail/8>
- ม.ป. (2558). การบริหารแบบไทย ทำกายีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า. สืบค้น 25 กุมภาพันธ์ 2565,  
จาก <https://phatarapomstuff.blogspot.com>
- ดนยา สุเวทวทิน. (2559). แม่ตั้งครรภ์ก็ออกกำลังกายได้. สืบค้น 10 มีนาคม 2565,  
จาก <https://www.thaihealth.or.th/>
- นวลจันทร์ ใจอารีย์. (2558). การแพทย์แผนไทยประยุกต์สำหรับการดูแลหญิงก่อนตั้งครรภ์  
ขณะตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ม.ป. (2564). วิธีนวดกระตุ้นน้ำนม ที่ช่วยเพิ่มน้ำนม สบายปัญหาท่อน้ำนมอุดตัน.  
สืบค้น 10 มีนาคม 2565, จาก [https://simplymommynote.net/pregnancy/  
breast-massage/](https://simplymommynote.net/pregnancy/breast-massage/)

