



ดูแลหลังคลอด ด้วยแผนจีน



เรียนรู้แพทย์แผนจีน กับ ม.หัวเฉียว

อาจารย์สรัง นิโรธสมบัติ
แพทย์แผนจีน
คณาจารย์แพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัย
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

การดูแลหลังคลอด หรือการอยู่ไฟ สำหรับการแพทย์แผนจีนแล้วมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากไม่ได้รับการดูแลที่ดี อาจทำให้เกิดอาการต่างๆ ในวันข้างหน้าได้ง่าย เช่น ปวดเวียนศีรษะ ปวดหลังปวดเอว ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตกขาวมาก หน้าเป็นฝ้า ผมหงอก มือเท้าเย็น

หลังคลอดบุตรคุณแม่จะอยู่ในภาวะที่และเลือดพร่อง การฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาต้องใช้เวลา 6-8 สัปดาห์ดังนั้นในช่วงนี้จึงจำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งชาวจีนเชื่อว่า ช่วงนี้ควรรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นและของเย็น อาหารดิบๆ อาหารที่มีรสจัด เช่น แดงโม สาลี่ ส้ม พัก มะระ น้ำเย็น สลัดผัก อาหารรสเผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยวและอาหารมันๆ ไม่ควรทำงานหนักเกินไป ไม่ยกของหนัก ไม่ยืนนานเกิน ไม่อาบน้ำเย็น ไม่ตากลม หลังคลอดสัปดาห์แรก ควรพักผ่อนให้มาก อาจรับประทานยาจีนช่วยยั้งเพื่อช่วยขับน้ำคาวปลา ยังไม่ควรรับประทานอาหารที่ช่วยเร่งน้ำนมหนัก เพราะช่วงนี้ท่อน้ำนมจะขยาย หากรีบเร่งน้ำนมจะทำให้ท่อน้ำนมอุดตันได้ง่าย ทำให้เต้านมตึงคัดหรือบวม แต่ให้รับประทานอาหารรสอ่อนและย่อยง่าย เพื่อฟื้นฟูการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ สัปดาห์ที่ 2 สามารถเริ่มให้อาหารที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม โดยอาหารที่ชาวจีนนิยม เช่น คากิต้มถั่วลิสง ชุปปลา ชุปกระดูกหมู นมสด ส่วนอาหารที่ช่วยให้มดลูกเข้าอู่และฟื้นฟูร่างกาย เช่น น้ำมันงาผัดตับหรือเชียงจี่ ไก่แก้มัดน้ำมันงา ไข่ไก่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วดำ ข้าวเหนียว รากบัว ผัก ผลไม้ และมักใช้ขิง เหล้าหรือเครื่องยาจีนในการประกอบอาหาร

นอกจากนี้ คุณแม่ควรทำจิตใจให้เบิกบาน อาบน้ำอุ่นไม่แช่ตัวในอ่างน้ำ หากสระผมก็ควรรีบเป่าผมให้แห้ง สังเกตน้ำคาวปลาว่ามีความผิดปกติหรือไม่ เช่น มีกลิ่น มีมากเกิน 3 สัปดาห์ หรือมีไข้ หากเป็นเช่นนี้ควรพบแพทย์ทันที

การดูแลหลังคลอดของชาวจีนมีมาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ฉิน ราวกว่า 2,000 ปี การดูแลหลังคลอดเป็นการปรับสภาพร่างกายของคุณแม่ ความแข็งแรงของคุณแม่จะถูกสร้างขึ้นใหม่ในช่วงนี้ รวมถึงบางโรคหรืออาการเรื้อรังในอดีตก็อาจได้รับการบำบัดไปพร้อมๆ กัน จึงไม่น่าแปลกใจที่คุณแม่หลายท่านจะดูสวยและมีสุขภาพแข็งแรงกว่าเดิมค่ะ