

การอยู่ไฟคืออะไร

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ในมุมมองของแพทย์แผนไทยการคลอดบุตรทำให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายของคุณแม่เสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ อาจส่งผลให้คุณแม่อุณหภูมิร่างกายต่ำ หนาวง่าย อาจมีอาการคัดตึงเต้านม หรือปวดเมื่อยตามร่างกายได้ ซึ่งการอยู่ไฟจะช่วยทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัว บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยขับน้ำคาวปลา และป้องกันปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่อาจตามมาในอนาคต ดังนั้นการอยู่ไฟจึงถือเป็นศาสตร์และศิลป์ของแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการดูแลแม่หลังคลอด

แล้วการอยู่ไฟคืออะไร วิธีการอยู่ไฟจะเหมือนกับในละครที่เราดูมาหรือเปล่า หลายคน คงเกิดคำถามนี้ขึ้น วันนี้เราก็เลยจะมาคุยกันเรื่องการอยู่ไฟกันค่ะ

ปัจจุบันนี้การอยู่ไฟใช้เวลาวันละไม่กี่ชั่วโมง ติดต่อกัน 5-10 วัน ควบคู่ไปกับการให้คำแนะนำในการดูแลตนเองสำหรับคุณแม่ ในคุณแม่ที่คลอดเอง 7-10 วันหลังคลอดก็สามารถอยู่ไฟได้แล้ว แต่ถ้าคุณแม่ท่านไหนผ่าคลอดต้องรอประมาณ 30-45 วัน หรือจนกว่าแผลผ่าตัดจะหายระคายเคืองจะเริ่มอยู่ไฟได้

เอ๊ะ! แล้วการอยู่ไฟทำอะไรบ้างนะ เราจะเริ่มด้วยการนวดและประคบสมุนไพร ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่อุณหภูมิอ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้เป็นอย่างดี หรือถ้าคุณแม่คนไหนมีอาการคัดตึงเต้านมเราก็จะช่วยประคบรอบๆ เต้านม เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่เต้านม ลดอาการคัดตึงเต้านม น้ำนมก็จะไหลได้ดีขึ้นอีกด้วย

จากนั้นเราก็จะ**ทับหม้อเกลือ**ทั้งบริเวณหน้าท้อง หลังส่วนล่าง และขา การทับหม้อเกลือจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายอุ่นขึ้น และยังช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ หน้าท้องยุบได้เร็ว รวมทั้งความร้อนจากหม้อเกลือยังบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน ที่สำคัญเคยมีการวิจัยมาแล้วนะค่ะ ว่าการทับหม้อเกลือช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อและมดลูกในแม่หลังคลอด โดยไม่มีอาการแทรกซ้อนใดเลยคะ¹

ปิดท้ายด้วยการ**อบไอน้ำสมุนไพร** กลิ่นของสมุนไพรจะทำให้คุณแม่สดชื่น รู้สึกว่าการหายใจโล่งขึ้น รวมทั้งความร้อนจะกระตุ้นการไหลเวียนเลือดทั่วตัว คุณแม่ก็จะรู้สึกสบายตัว

สุดท้ายแล้วนอกจากการอยู่ไฟ คุณแม่ยังต้องดูแลเรื่องอาหารการกิน รวมทั้งการใช้ชีวิตประจำวันด้วยนะค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำอุ่น 2-3 ลิตร การทานอาหารที่มีรสร้อนเพื่อช่วยบำรุงธาตุไฟ เช่น ชিং พริกไทย หรือก็คือพวกกลุ่มเครื่องเทศนั่นเองค่ะ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทานอาหารรสเย็น จำพวกผัก แดง น้ำแข็ง เป็นต้น

ทั้งนี้การอยู่ไฟควรทำในช่วง 3 เดือนหลังคลอด ไม่เกินจากนี้ นะคะ เพื่อให้เห็นผลของการทับหม้อ
เกลือที่ชัดเจน

เป็นยังไงบ้างคะ ศาสตร์การแพทย์แผนไทยดีๆ แบบนี้ หลังคลอดแล้วคุณแม่ก็อย่าลืมมาอยู่ไฟกันนะ
คะ

เอกสารอ้างอิง

1. เอี่ยมพร สุวรรณไตรย์, ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย, สุรางค์ วิเศษมณี, ปราโมทย์ เสถียรรัตน์, ดิฐกานต์ บริบูรณ์หิรัญสาร, ประวิทย์ อัครเสรินนท์, ทวี
เลาหพันธ์. การศึกษาประสิทธิผลการทับหม้อเกลือในการดูแลหญิงหลังคลอด. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 2557; 12
(2): 144-58.