

คู่มือปฏิบัติการ
การฟื้นฟูมารดาหลังคลอด
โดย
นางสาว รัตติกา ปัญญาวงศ์
กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

1. ระเบียบและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

หลักการและเหตุผล

ระยะหลังคลอดเป็นระยะวิกฤตหนึ่งในชีวิตของหญิงหลังคลอดจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย (ธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ) จิตใจ อารมณ์และสังคม จำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติอย่างถูกต้องเพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติและมีความพร้อมในการดูแลบุตรต่อไป การดูแลฟื้นฟูมารดาหลังคลอดคือ การตรวจ การวินิจฉัย การบำบัด การป้องกันโรค การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพโดยสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ

2. ขั้นตอน วิธีการ กระบวนการดำเนินงาน

การดูแลหลังคลอดจะแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

- 2.1 คลอดปกติ ควรได้รับการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการทับหม้อเกลือ หลังจาก ๑ สัปดาห์นับจากวันคลอด
- 2.2 ผ่าคลอด ควรได้รับการดูแลมารดาหลังคลอดด้วยการทับหม้อเกลือ ๓๐-๔๕ วันนับจากวันคลอด

วิธีการตรวจประเมิน

1. ชักประวัติคนไข้
2. วัดความดันโลหิต ชีพจร การหายใจ และอุณหภูมิในร่างกาย
3. ดูลักษณะของแผลบริเวณช่องคลอด กรณีคลอดปกติ
4. ดูเต้านม หัวนม และการไหลเวียนของน้ำนม
5. ตรวจหน้าท้อง เพื่อประเมินลมในช่องท้อง ขนาดและระดับของมดลูกและแผลหน้าท้อง กรณีผ่าคลอด

ข้อห้าม

1. ร่างกายอ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เพียงพอ
2. น้ำคาวปลา มีกลิ่นรุนแรง
3. เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานที่ยังควบคุมไม่ได้

4. มีอาการตกเลือด
5. โรคผิวหนัง
6. มีไข้เกิน ๓๗.๕ องศาเซลเซียส

ประโยชน์ที่จะได้รับ

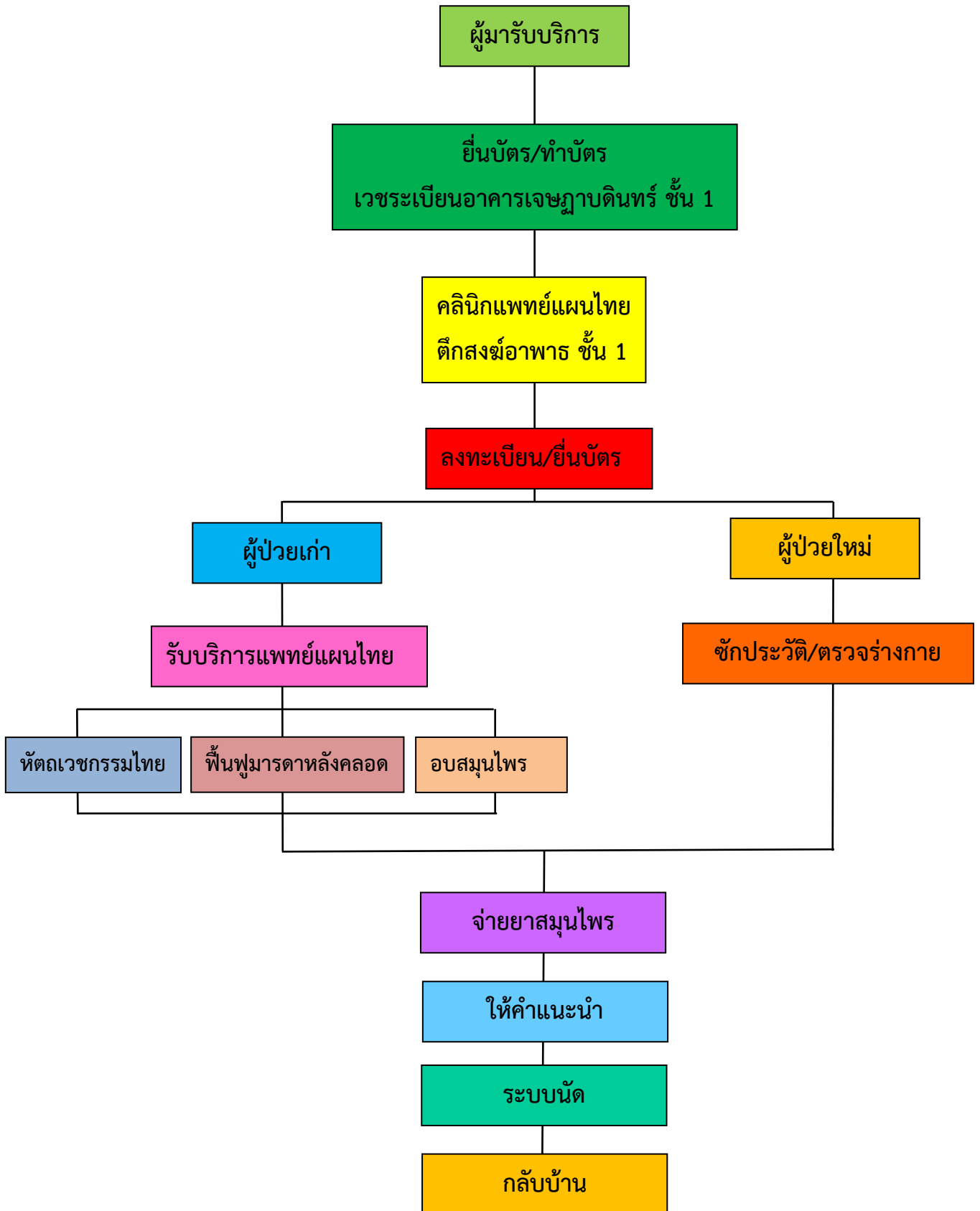
1. ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้ดี ขับน้ำคาวปลา
2. ลดอาการท้องอืด จุก เสียด แน่นท้อง
3. ช่วยลดไขมันหน้าท้อง
4. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
5. ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายดี
6. ขับของเสียออกทางผิวหนัง ขับน้ำคาวปลาในร่างกาย
7. ลดภาวะตึงเครียด ภายในจิตใจ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย
8. มารดาหลังคลอดได้รับการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและสามารถนำไปปฏิบัติได้เองที่บ้าน

กระบวนการรักษา ได้แก่ การนวด การประคบสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ การอบสมุนไพร และการแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอดระยะเวลาในการทำหลังคลอด ๕-๗ วันเป็นอย่างน้อย

3. ระยะเวลาดำเนินการ

1 ตุลาคม 2564 - 31 กันยายน 2565

4. Flowchart แสดงขั้นตอนปฏิบัติงาน



5.การประเมินผลการดำเนินงาน

บันทึกผลการดูแลรักษาทุกครั้งที่ได้รับบริการและเมื่อให้บริการครบทุกครั้งตามคำสั่งการรักษาแล้วให้สรุปการเปลี่ยนแปลงหลังการรักษาทียบกับก่อนการรักษา รวมทั้งประเมินผลความพึงพอใจของผู้มารับบริการ

6.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1.มารดาหลังคลอดมีสุขภาพกายและใจที่ดี
- 6.2.เพื่อช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพแม่หลังคลอดในช่วงพักฟื้นร่างกายให้คืนสู่สภาพปกติและแข็งแรงมีความสดชื่นพร้อมที่จะดูแลลูก

7.ปัญหาและอุปสรรค

- 1.คนไข้ยังไม่ค่อยทราบถึงประโยชน์ของการทำฟื้นฟูมารดาหลังคลอด
- 2.เนื่องจากเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อ Covid-19 แผนกแพทย์แผนไทยปิดให้บริการจึงทำให้มีผู้ใช้บริการลดลง

8.ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงในระยะต่อไป

มีการประชาสัมพันธ์และให้ความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูมารดาหลังคลอด