**ชื่อเรื่อง** ดูแลมารดาหลังคลอดแบบวิถีไทย

ชื่อผู้วิจัย น.ส.กานต์สินี ชุ่มเรืองศรี

 **หน่วยงาน** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกศรี (โรงพยาบาลยางตลาด สาขา 2)

 ปีที่จัดทำ ปี 2559

**หลักการและเหตุผล**

การแพทย์แผนไทย (Thai traditional medicine ) เป็นภูมิปัญญาไทยในการดูแลรักษาสุขภาพมาเป็นระยะเวลานาน เป็นระบบการแพทย์ที่เกิดจากการเรียนรู้ การสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ การถ่ายทอด และการผสมผสานกับการแพทย์ท้องถิ่นและระบบการแพทย์อื่นที่เข้ามาสู่สังคมไทยในสมัยต่าง ๆ จนกลายมาเป็นระบบการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยเน้นความสมดุลของธาตุภายในร่างกายและความสมดุลภายในจิตใจ

กระทรวงสาธารณสุขมีการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาด้านการแพทย์แผนไทยมาอย่างต่อเนื่อง เริ่มแรกโดยการนำสมุนไพรมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน มุ่งหวังให้ประชาชนพึ่งตนเองด้านสุขภาพ จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 ได้ระบุไว้ว่าการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี จะต้องให้การส่งเสริมให้มีการดำเนินการพัฒนาภูมิปัญญาทางด้านการรักษาพยาบาลแบบพื้นบ้าน เช่น การแพทย์แผนไทย สมุนไพร และการนวด ประสานเข้ากับระบบบริการการแพทย์แผนปัจจุบัน ประกอบกับนโยบายของรัฐบาลก็มีการสนับสนุนให้มีการผสมผสานการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร เข้ากับระบบบริการสาธารณสุขอย่างเหมาะสม และแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 ก็เน้นการสนับสนุนศักยภาพทางภูมิปัญญาไทยสู่สากล จนปัจจุบันมีการนำการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบการบริการสาธารณสุขของรัฐ เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการการแพทย์แผนไทย ที่มีคุณภาพและปลอดภัย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกศรี ได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวและได้ให้บริการด้านการแพทย์แผนไทยโดยให้บริการนวดคลายเครียด นวดรักษาโรค นวดฝ่าเท้า ประคบสมุนไพร อบสมุนไพร และให้บริการทับหม้อเกลือกับหญิงหลังคลอด เพื่อให้มารดาหลังคลอดและประชาชนทั่วไปตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบวิถีไทย เป็นการนำหลักการแพทย์แบบพื้นบ้านกลับมาใช้ในการดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด เพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง ลดอาการคัดตึงเต้านม กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต มดลูกหดรัดตัวดีและเข้าอู่เร็วขึ้น น้ำคาวปลาแห้งเร็ว และยังช่วยให้มารดาหลังคลอด สดชื่น สุขสบายมากขึ้น

**วัตถุประสงค์**

 1.เพื่อส่งเสริมให้ มารดาหลังคลอด ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบวิถีไทย

 2.เพื่อพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายในการให้บริการด้านแพทย์แผนไทย

 3.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบวิถีไทยพื้นบ้าน

**กลุ่มเป้าหมาย**

 มารดาหลังคลอดในเขตตำบลอุ่มเม่า จำนวน 24 คน

**เครื่องมือ**

 1.แบบประเมินผลโครงการ

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

 1. ประชุมชี้แจงให้ความรู้เกี่ยวกับองค์ความรู้แพทย์พื้นบ้านวิถีไทย ให้กับหญิงมีครรภ์

 2. อบรมฟื้นฟูความรู้แก่กลุ่มแพทย์แผนไทยในการดูแลมารดาหลังคลอด

 3. ทับหม้อเกลือให้กับมารดาหลังคลอดในเขตตำบลอุ่มเม่า

กิจกรรมกลุ่มในการทับหม้อเกลือ

 - ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรในการทับหม้อเกลือ ประโยชน์ ข้อห้ามและข้อควรระวัง และการดูแลหลังคลอดแบบวิถีไทย รวมถึงสมุนไพรบำรุงน้ำนม

 - นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้กับมารดาหลังคลอด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น

 -โกยท้อง แล้วทำการทับหม้อเกลือบริเวณท้อง เพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้สนิทมากขึ้น ทำให้น้ำคาวปลาไหลดี ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและหน้าท้องยุบได้เร็ว

 - ประคบสมุนไพรบริเวณรอบเต้านม เพื่อกระตุ้นการไหลของน้ำนม ลดอาการคัดตึงบริเวณเต้านม

 - ประคบสมุนไพรตามร่างกาย

 - นัดอบสมุนไพร ที่สุขศาลา หรือ รพ.สต.

 - ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหลังคลอดของมารดาและทารก

 -มอบสมุนไพรบำรุงน้ำนม

 4.ประเมินผลโครงการ