รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด
บทความ

การอบสมุนไพรหลังคลอด เคล็ดลับการอยู่ไฟฟื้นฟูสุขภาพของคุณแม่หลังคลอด

มิ.ย. 6, 2025

8นาที

การอบสมุนไพรหลังคลอดเป็นภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เป็นส่วนหนึ่งของการอยู่ไฟ ช่วยฟื้นฟูร่างกายคุณแม่หลังคลอดให้กลับมาแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ขับน้ำคาวปลา และทำให้สดชื่นผ่อนคลาย คุณแม่หลังคลอดที่ต้องการอยู่ไฟ อบสมุนไพรหลังคลอด มีวิธีการเตรียมตัว และข้อควรระวังอะไรบ้างที่ควรทราบ

สรุป

- การอบสมุนไพรหลังคลอด เป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ใช้ในแพทย์แผนไทย ซึ่งมีประโยชน์ในการฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น บำรุงผิวพรรณ การอบสมุนไพรเป็นการใช้ไอน้ำร้อนที่มีสมุนไพรอยู่หลายชนิดในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและเปิดรูขุมขน
- การอบสมุนไพรหลังคลอด ไม่ควรทำในขณะที่มีไข้ และมีโรคประจำตัว เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก รวมถึงความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท หรือต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำ
- การอบสมุนไพรหลังคลอด เป็นส่วนหนึ่งของการอยู่ไฟ ช่วยฟื้นฟูร่างกายคุณแม่หลังคลอดให้กลับมาแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ขับน้ำคาวปลา มดลูกเข้าอู่เร็ว และทำให้สดชื่นผ่อนคลาย
- การอบสมุนไพรหลังคลอด จะใช้เวลาในการอบตัวประมาณ 15-30 นาที ส่วนการอยู่ไฟ โดยทั่วไปจะอยู่ไฟที่ 7-14 วัน หรืออาจนานถึง 1 เดือน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประโยชน์ของการอยู่ไฟ และอบสมุนไพรหลังคลอด
- สมุนไพรยอดนิยมที่ใช้ในการอบสมุนไพรหลังคลอด
- ขั้นตอนการอบสมุนไพรหลังคลอดที่คุณแม่ควรรู้

- การอยู่ไฟและการอบสมุนไพร: ความเหมือนและแตกต่าง
- ข้อควรระวังและคำแนะนำสำหรับการอบสมุนไพรหลังคลอด และ อยู่ไฟ
- เคล็ดลับเสริมสุขภาพหลังคลอดควบคู่กับการอบสมุนไพร

ประโยชน์ของการอยู่ไฟ และอบสมุนไพรหลังคลอด

อยู่ไฟ การอบสมุนไพรหลังคลอดเป็นหนึ่งในวิธีการดูแลฟื้นฟูร่างกายและจิตใจให้กับคุณแม่หลังจากคลอดลูก ซึ่งการอยู่ไฟ และอบสมุนไพรมีประโยชน์ ดังนี้

อยู่ไฟ

- **กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต:** ความร้อนจากการอยู่ไฟช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- **เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย:** ภายหลังการคลอด คุณแม่อาจมีอาการหนาวสั่นหรือรู้สึกหนาวเข้ากระดูกได้ง่าย การอยู่ไฟช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้รู้สึกอบอุ่นและสบายตัวมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสภาพอากาศเย็น
- **บรรเทาอาการอ่อนเพลีย:** กระบวนการคลอดและการเสียเลือดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การอยู่ไฟช่วยกระตุ้นการฟื้นตัวของร่างกาย ลดความอ่อนล้า
- **ลดอาการปวดเมื่อย:** ความร้อนและความอบอุ่นจากการอยู่ไฟช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึง ลดอาการปวดเมื่อยตามข้อต่าง ๆ และช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นแข็งแรงขึ้น
- **บำรุงผิวพรรณ:** การอยู่ไฟควบคู่กับการอบสมุนไพรช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส และมีสุขภาพดีขึ้น
- **เสริมสร้างภูมิต้านทาน:** การปรับอุณหภูมิร่างกายด้วยความร้อนอย่างเหมาะสม ทำให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
- **ปรับสมดุลร่างกาย:** การอยู่ไฟช่วยปรับสมดุลของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น
- **ช่วยให้หน้าท้องยุบเร็ว:** ความร้อนจากการอยู่ไฟมีส่วนช่วยให้ของเสียออกจากร่างกาย ส่งผลให้หน้าท้องยุบตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น
- **ลดความเจ็บปวดมดลูก:** ในช่วงหลังคลอด มดลูกจะมีการบีบรัดตัวเพื่อกลับเข้าสู่ขนาดเดิม ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวด การอยู่ไฟช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากภาวะมดลูกบีบรัดตัวได้

อบสมุนไพรหลังคลอด

- **ฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด:** ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ขับน้ำคาวปลา ลดอาการปวดเมื่อย และฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมของคุณแม่หลังคลอด
- **ลดความดันโลหิต:** ช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ลดความดันโลหิตสูง
- **ผิวพรรณสดใส:** ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด สุขภาพดี
- **ผ่อนคลายความเครียด:** ช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย ลดความเครียด
- **บรรเทาอาการเหน็บชา:** ช่วยลดอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า แขน และขา
- **ลดอาการปวดเมื่อย:** ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
- **ลดไขมันส่วนเกิน:** ช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินบริเวณหน้าท้องและส่วนต่าง ๆ ของร่าง

กาย

สมุนไพรยอดนิยมที่ใช้ในการอบสมุนไพรหลังคลอด

การอบสมุนไพรหลังคลอดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบดั้งเดิมที่นิยมในหมู่คุณแม่หลังคลอด โดยเชื่อกันว่าช่วยฟื้นฟูร่างกาย ลดอาการปวดเมื่อย และบำรุงผิวพรรณ สมุนไพรไทยที่นิยมใช้ในการอบสมุนไพรหลังคลอดมีดังนี้

- **ผิวมะกรูด:** มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับลม แก้จุกเสียด บำรุงหัวใจ
- **ขมิ้นชัน:** มีสรรพคุณลดการอักเสบ ช่วยสมานแผล และบำรุงผิวลดการเกิดริ้วรอย
- **ขิง:** ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และลดอาการปวดเมื่อยของร่างกาย
- **ตะไคร้:** มีกลิ่นหอมช่วยผ่อนคลาย และมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ขาบวมน้ำ แก้แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้
- **ใบมะขามไทย:** นำใบมะขามต้มผสมกับสมุนไพรต่าง ๆ สำหรับใช้อาบหลังคลอดช่วยให้ผิวพรรณสะอาด ขับลมในลำไส้ และขับเหงื่อ
- **มะขามเปียก:** ช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส
- **ใบเตย:** ช่วยลดความร้อนในร่างกายและทำให้รู้สึกสดชื่น
- **ใบส้มป่อย:** ช่วยบำรุงผิวพรรณ แก้ปวดเมื่อย ใช้ประคบเพื่อบรรเทาอาการตึงของเส้นเอ็น
- **ใบมะกรูด:** ช่วยลดความเครียดและทำให้รู้สึกสดชื่น
- **การบูร:** มีกลิ่นหอม ช่วยบำรุงหัวใจทำให้รู้สึกสดชื่น และช่วยขับลม

ขั้นตอนการอบสมุนไพรหลังคลอดที่คุณแม่ควรรู้

ก่อนการอบสมุนไพรหลังคลอด คุณแม่สามารถขอคำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลหลังคลอด หรือจากผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์แผนไทย ซึ่งปัจจุบันมีให้บริการอบสมุนไพรที่บ้าน ช่วยเพิ่มความสะดวกและปลอดภัยในการอบสมุนไพร โดยขั้นตอนอบสมุนไพรหลังคลอดมีดังนี้

1. **การเตรียมสมุนไพร:** เลือกใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการบำรุงและฟื้นฟูร่างกาย เช่น ขมิ้นชัน ขิง ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบเตย และการบูร
2. **การต้มสมุนไพร:** นำสมุนไพรที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อต้ม เติมน้ำให้พอเหมาะ แล้วต้มจนเดือดและเกิดไอน้ำสมุนไพร
3. **การอบตัว:** นำหม้อต้มสมุนไพรมาวางในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก ใช้ผ้าคลุมตัวเพื่อกักเก็บไอน้ำสมุนไพรไว้ภายใน อบตัวประมาณ 15-30 นาที หรือตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล
4. **การดูแลหลังการอบสมุนไพร:** หลังจากอบสมุนไพรเสร็จ คุณแม่ควรพักผ่อนให้ร่างกายได้ปรับอุณหภูมิ และดื่มน้ำให้มาก เพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไปจากการขับเหงื่อ

การอยู่ไฟและการอบสมุนไพร ความเหมือนและแตกต่าง

การอยู่ไฟ และการอบสมุนไพร คือการฟื้นฟูให้คุณแม่หลังคลอดกลับมามีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งการอยู่ไฟ และการอบสมุนไพรหลังคลอดมีความแตกต่างกัน ดังนี้

1. **การอยู่ไฟ:** ช่วยปรับสมดุลของร่างกายและขับน้ำคาวปลา มดลูกเข้าอู่เร็ว และช่วยให้แผลฝีเย็บแห้งและหายเร็วขึ้น
    - **ระยะเวลาการอยู่ไฟ:** การอยู่ไฟจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยทั่วไปจะอยู่ไฟที่ 7-14 วัน หรืออาจนานถึง 1 เดือน
    - **อุปกรณ์และขั้นตอน:** คุณแม่หลังคลอดจะนอนบนกระดานไม้ โดยมีกองไฟอยู่ด้านล่างเพื่อให้ความร้อน

2. **การอบสมุนไพร:** ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย ช่วยให้ผิวพรรณสดใส ช่วยขับน้ำคาวปลา และมดลูกเข้าอู่เร็ว
    - **ระยะเวลาในการอบสมุนไพร:** อบตัวด้วยสมุนไพรประมาณ 15-30 นาที
    - **อุปกรณ์และขั้นตอน:** นำหม้อต้มสมุนไพรมาวางในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก คุณแม่ใช้ผ้าคลุมตัวเพื่อกักเก็บไอน้ำสมุนไพรไว้ภายใน

ข้อควรระวังและคำแนะนำสำหรับการอบสมุนไพรหลังคลอด และ อยู่ไฟ

การอยู่ไฟ และอบสมุนไพรหลังคลอดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพ แต่ก็มีข้อห้ามและข้อควรระวังที่ควรทราบ เพื่อความปลอดภัยและป้องกันผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

- **ข้อควรระวังในการอบสมุนไพรหลังคลอด**
    1. มีไข้สูง (มากกว่า 38 องศาเซลเซียส): การอบสมุนไพรจะเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้อาการไข้แย่ลง และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
    2. มีโรคประจำตัว: เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง หรือโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ
       ความดันโลหิตสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท หรือต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท (ควรได้รับคำแนะนำ และอนุญาตจากแพทย์ก่อนอบสมุนไพร)
    3. มีการอักเสบจากบาดแผล: ความร้อนอาจทำให้แผลอักเสบมากขึ้น
    4. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารอิ่ม: สภาวะเหล่านี้ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเสี่ยงต่อการเป็นลม
    5. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน: อาการเหล่านี้อาจแย่ลงเมื่อได้รับความร้อน

- **ข้อห้ามและข้อควรระวังในการอยู่ไฟ**
    1. **มีไข้สูง:** หญิงหลังคลอดที่มีอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 37.5 องศาเซลเซียส
    2. **โรคประจำตัวร้ายแรง:** หญิงหลังคลอดที่เป็นโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด โรคลมชัก โรคไต
    3. **ภาวะตกเลือด:** หญิงหลังคลอดที่มีภาวะตกเลือดผิดปกติ

4. **การดูแลสุขอนามัย:** ควรรักษาความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ที่สำคัญต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ที่ใช้ในการอยู่ไฟอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
5. **การติดตามสุขภาพ:** สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายอย่างใกล้ชิด หากคุณแม่มีอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้องรุนแรง มีเลือดออกมากผิดปกติ หรืออาการอื่น ๆ ที่น่าสงสัย ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
6. **การเริ่มอยู่ไฟ:** คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ ควรรอให้แผลฝีเย็บหายดีก่อน (ประมาณ 7-10 วัน) และสำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอด ควรรออย่างน้อย 30-45 วัน เพื่อให้มั่นใจว่าแผลผ่าตัดสมานดีและไม่มีการอักเสบติดเชื้อ ก่อนเริ่มการอยู่ไฟ

ถึงแม้ว่าการอยู่ไฟหลังคลอดเป็นทางเลือกที่น่าสนใจในการฟื้นฟูสุขภาพคุณแม่ อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยและให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำและการดูแลของผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์หรือผู้ที่มีประสบการณ์ในการอยู่ไฟอย่างถูกต้อง

เคล็ดลับเสริมสุขภาพหลังคลอดควบคู่กับการอบสมุนไพร

1. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์:** หลังคลอดลูก คุณแม่ควรใส่ใจในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อฟื้นฟูร่างกายและเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมลูก โดยเน้นอาหารที่หลากหลาย เช่น หัวปลี ใบกะเพรา ขิง พริกไทย ฟักทอง ฯลฯ ซึ่งช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม รวมถึงดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน สำหรับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด จะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารที่มีในนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย
2. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ:** การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการฟื้นฟูร่างกาย คุณแม่ควรหาโอกาสพักผ่อนหรืองีบหลับ ไปพร้อมกับที่ลูกน้อยหลับ
3. **การออกกำลังกาย:** ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายหลังคลอด คุณแม่อาจเริ่มด้วยการเดินในระยะทางสั้น ๆ

การอยู่ไฟ และการอบสมุนไพรหลังคลอดเป็นวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากคุณแม่หลังคลอดสนใจที่จะอบสมุนไพร ควรศึกษาข้อมูลและปฏิบัติตามคำแนะนำแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านแพทย์แผนไทยอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดและหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ และนอกจากการดูแลฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอดแล้วนั้น เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่มือใหม่เข้าใจถึงพัฒนาการลูกน้อยในแต่ละช่วงวัยมากขึ้น สามารถติดตามพัฒนาการลูกผ่านโปรแกรม Baby Development ได้ที่ https://www.s-momclub.com/member-privilege

อ้างอิง:

1. การอบสมุนไพร((ดี))อย่างไร ??, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. มะกรูด, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาละยอุบลราชธานี
3. ขมิ้น สรรพคุณและประโยชน์ของขมิ้นชัน, สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์
4. กลุ่มยาขับปัสสาวะตะไคร้, โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช
5. กลุ่มยาลดความดันโลหิตสูง มะขาม, โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช
6. ส้มป่อย, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
7. การบูร, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
8. อบสมุนไพรไทย: เคล็ดลับสุขภาพดีและผ่อนคลาย, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์
9. การส่งเสริมสุขภาพหญิงหลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทย, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
10. อาหารเพิ่มน้ำนม คุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลพิษณุเวช
11. การดูแลตนเองหลังคลอด, โรงพยาบาล MedPark
12. อยู่ไฟหลังคลอด: ฟื้นฟูสุขภาพและคืนความสดใสให้คุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ อินเตอร์ 3
13. อยู่ไฟหลังคลอด จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่ ?, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤษภาคม 2568

แชร์ตอนนี้