

คลินิกพิเศษการแพทย์บูรณาการ  
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ ณ ศูนย์การค้าอุบลสแควร์



### การทักหม้อเกลือหลังคลอด

ศาสตร์การแพทย์แผนไทย การคลอดบุตรทำให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายของคุณแม่เสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ อาจส่งผลให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว หนาวง่าย อาจมีอาการคัดตึงเต้านม หรือปวดเมื่อยตามร่างกายได้ “การอยู่ไฟ” จะช่วยทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัว บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ และป้องกันปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่อาจตามมาในอนาคต

### ประโยชน์ของการทักหม้อเกลือ

ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ลดไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยขับน้ำคาวปลา การทักหม้อเกลือควรทำติดต่อกัน 3-5 วัน ครั้งละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ควรทำในตอนเช้า



### ข้อควรระวังในการทักหม้อเกลือ

1. ห้ามทำในรายที่มีไข้
2. ห้ามรับประทานอาหารหนักก่อนทักหม้อเกลือ
3. ห้ามทำการนวดที่มดลูกยังลอยตัว ต้องรอให้มดลูกเข้าอู่ก่อนหรือหลังคลอดประมาณ 2 สัปดาห์
4. การคลอดโดยวิธีผ่าตัด ทำหมัน ห้ามทักหม้อเกลือ หรือควรจระรอให้

เกิน 1 เดือน

### ขั้นตอนการทักหม้อเกลือ

1. **การนวดตัว** การนวดเป็นการรักษาอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการปวดจากกล้ามเนื้อได้ กรณีคลอดธรรมชาติขอแนะนำหลัง 7 วันหรือ 1 สัปดาห์ผ่านไปแล้ว ส่วนในกรณีคลอดโดยการผ่าคลอดขอแนะนำ 30 วันหรือ 1 เดือนผ่านไปจึงจะทำการนวดรักษาจุดได้

2. **การทักหม้อเกลือ** หมายถึง การนำเกลือสมุทรใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน แล้วมาวางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้ห่อผ้าแล้วนำมาประคบตามอวัยวะต่าง ๆ ของหญิงหลังคลอด การทักหม้อเกลือเริ่มจากนำสมุนไพร ได้แก่ ไพล ว่านนางคำ ว่านชักมดลูก ไม่ต้องปอกเปลือกหั่น และตำให้พอแหลก เคล้าด้วยน้ำทั้ง 3 ผสมกับการบูร วางลงบนผ้าที่จะใช้ห่อ นำใบปลีปลิงกรีดเอาเส้นกลางใบออกวางขวางสลับกันเป็นลักษณะสี่เหลี่ยม วางบนสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ จากนั้นนำหม้อที่นึ่งหรือหม้อดินขนาดเล็กใส่เกลือเม็ด ตั้งไฟจนเม็ดเกลือแตก ใช้เวลา

ประมาณ 15 นาที ยกหม้อเกลือวางลงบนใบพลับพลึงและสมุนไพรที่เตรียมไว้บนผ้าห่อ หลังจากนั้นห่อผ้าแล้ว นำมาทับบริเวณท้อง หลัง สะโพก และขา

การทับหม้อเกลือ จะมีท่านวดที่เรียกว่า “การนวดเข้าตะเกียบ” เนื่องจากหญิงหลังคลอดจะมีอาการขัด สะโพกและขา เพราะเกิดจากการขยายตัวของอุ้งเชิงกรานในช่วงตั้งครรภ์และขณะคลอด จนทำให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งปกติแล้วข้อต่อเหล่านี้สามารถกลับเข้าที่ได้เอง แต่ต้องใช้เวลาสักกระยะ แต่การนวดเข้าตะเกียบเป็นการช่วยให้ข้อต่อกลับเข้าที่ได้เร็วขึ้น แต่ต้องเป็นผู้ชำนาญเท่านั้น ที่สามารถทำให้กับแม่หลังคลอดได้ เพราะถ้าไม่มีความชำนาญอาจทำให้เกิดการอักเสบของข้อต่อได้จากนั้นเราก็จะทับหม้อเกลือทั้งบริเวณหน้าท้อง หลัง ส่วนล่าง และขา การทับหม้อเกลือจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ทั้งยังช่วยขับน้ำคาวปลา ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ หน้าท้องยุบได้เร็ว รวมทั้งความร้อนจากหม้อเกลือยังบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้เช่นกัน ที่สำคัญมีการวิจัย ว่าการทับหม้อเกลือช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อและมดลูกในแม่หลังคลอด โดยไม่มีอาการแทรกซ้อน

3. **การประคบสมุนไพร** หมายถึง การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิด เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด การบูร พิมเสน เกลือ ใบมะขาม เป็นต้น นำมาโขลกพอแหลก คลุกรวมเข้ากัน ห่อเป็นลูกประคบ นำมาผ่านไอน้ำร้อนจากน้ำเดือด เมื่อไอน้ำร้อนจากไอน้ำที่ นำลูกประคบมาประคบบริเวณหลัง สะโพก ท้อง และขา สมุนไพรที่ใช้ประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อถูกความร้อนจะส่งกลิ่นหอม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ประโยชน์ของการประคบด้วยสมุนไพรในหญิงหลังคลอด ได้แก่ ลดการเป็นตะคริว ลดการเข้าบวม ลดการอักเสบ กระตุ้นให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยคลายกล้ามเนื้อ แก้ปวดเมื่อย ช่วยให้การหายใจดีขึ้น

4. **การเข้ากระโจมหรือการอบไอน้ำสมุนไพร** คือ การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มในกระโจม เพื่อให้ไอน้ำที่ได้จากการต้ม ซึ่งจะต้องอยู่ในที่มืดซิด เพื่อให้ร่างกายได้รับไอน้ำอย่างทั่วถึง ในปัจจุบันจะมีการปรับประยุกต์ใช้เพื่อให้สะดวกขึ้น เป็นการอบสมุนไพรในตู้อบสำเร็จรูปหรือห้องอบสมุนไพร ส่วนสมุนไพรที่ใช้จะใช้จะใช้เหมือนกับการอบไอน้ำสมุนไพร

**สมุนไพรที่ใช้ในการอบไอน้ำ มี 4 กลุ่ม คือ**

1. **สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม** ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย อาการหวัดคัดจมูก เช่น ไพล ขมิ้นชัน มะกรูด ฯลฯ

2. **สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว** กลุ่มนี้จะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ช่วยชะล้างสิ่งสกปรกและเพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น ใบมะขาม และใบหรือฝักส้มป่อย

3. **สารหอมที่ระเหยได้เมื่อถูกความร้อน** เช่น พิมเสน การบูร ช่วยแต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น

4. สมุนไพรที่ใช้เฉพาะโรค เช่น กรณีผื่นคันใช้เหงือกปลาหมอ กรณีปวดเมื่อยใช้เถาวัลย์เปรียง กรณี แก้เจ็บตา ตาและ ใช้กระวาน เกสรทั้ง 5 แต่งกลิ่น ช่วยระบบการหายใจ

4.การอาบน้ำสมุนไพร การนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดมาต้มกับน้ำ แล้วนำน้ำมาอาบน้ำสมุนไพรที่ใช้ต้ม เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบเป่ล่า ใบหนาด เป็นต้น การอาบน้ำสมุนไพรจะมาร่วมกับการประคบเปียก หรืออบสมุนไพรโดยปรับตามความเหมาะสม การอาบน้ำสมุนไพรช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผิวหนังสะอาด ลดอาการคัน ลดอาการหวัด คัดจมูก เพื่อป้องกันผิวหนังอักเสบ เป็นการบำรุงผิวพรรณไปในตัว



#### 5. น้ำสมุนไพรสำหรับมารดาหลังคลอด

1. น้ำขิงจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพราะเป็นสมุนไพรสร้อน จะช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ พะอืด พะอมนและช่วยเพิ่มน้ำนมได้ดีเลยคะ คุณแม่หลังคลอดควรรับประทาน วันละ 3 เวลา หลังอาหารเลยนะคะ จะเป็นแบบต้มหรือเป็นแบบชงก็สามารถทานได้

2. น้ำฟักทองคุณสมบัติของฟักทองช่วยบำรุงสายตา กินแล้วผิวดี ทำได้หลายเมนู ผัดฟักทองใส่ไข่ แกงเลียงฟักทอง ฟักทองนึ่ง ยิ่งถ้านำมาเป็นน้ำฟักทองก็ยิ่งหอมอร่อยเหมาะกับคุณแม่หลังคลอด ซึ่งจะช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี

3. ชาขิงใบกะเพราจะมีสรรพคุณในการแก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ ถ้าลูกได้ทานนมแม่ที่ทานกระเพราแล้วจะช่วยเรื่องจุกเสียดแน่นเฟ้อให้ลูกน้อยของเรา และชาขิงกะเพรายังช่วยเพิ่มน้ำนมของเราได้ดีอีกด้วย

#### 6. อาหารสำหรับมารดาหลังคลอด

1. แกงฟักทอง เหมาะกับการเป็นอาหารคุณแม่หลังคลอดมาก เพราะฟักทองมีส่วนช่วยฟื้นฟูร่างกาย เนื้อฟักทอง มีวิตามินเอสูง บำรุงดวงตา และสร้างเซลล์ใหม่ ทดแทนเซลล์เก่าที่เสื่อมสภาพได้ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

2. ไข่ต้มขิง ซึ่งขิง มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างน้ำนม เพิ่มพลังงานในร่างกาย เร่งน้ำนมได้ดี

3. แกงจืดตำลึงใบตำลึง มีเส้นใยอาหารปริมาณมาก ช่วยในกระบวนการบำรุงน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงสายตา บำรุงระบบประสาท และยังมี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 3 ที่เฝ้าผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว และยังมีแคลเซียม บำรุงกระดูกและฟัน และมีธาตุเหล็กด้วย

## ทับบม้อเกลือหลังคลอดทำได้เมื่อไหร่

### ทับบม้อเกลือในแม่คลอดธรรมชาติ

คุณแม่คลอดธรรมชาติ ทับบม้อเกลือได้ภายหลังคลอดแล้ว 2 สัปดาห์ขึ้นไป กรณีที่ทำการ ทับบม้อเกลือหลังคลอด 7 วัน (วันที่ 1-6) มารดาอาจมีภาวะอ่อนเพลียและเป็นอันตรายมีโอกาส เสี่ยงที่จะทำให้ตกเลือดได้

### ทับบม้อเกลือในคุณแม่ผ่าคลอด

สำหรับคุณแม่ที่ผ่าตัดคลอดบุตรทางหน้าท้อง ทับบม้อเกลือได้ แต่ต้องรอให้บาดแผลแห้ง สนิทก่อนประมาณ 30 - 45 วันหลังคลอด กรณีแผลมีปัญหา เช่น ติดเชื้อ แผลแห้งช้า ควรดและ ปรึกษาแพทย์

เพื่อให้เห็นผลของการทับบม้อเกลือที่ชัดเจน ควรทำในช่วง 3 เดือนหลังคลอด



กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก  
คลินิกพิเศษการแพทย์บูรณาการ ณ ศูนย์การค้าอูบลสแควร์