



อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม หลังคลอดควรอยู่ไฟวันละกี่ชั่วโมง

ภาษา

อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม หลังคลอดควรอยู่ไฟวันละกี่ชั่วโมง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 31, 2024

6 นาที

สัปดาห์แรก ๆ หลังคลอดบุตรเป็นช่วงเวลาของการปรับตัวของคุณแม่ เนื่องจากระบบในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการคลอดธรรมชาติหรือการผ่าคลอดก็ตาม สิ่งสำคัญคือคุณแม่จะต้องดูแลตัวเองในช่วง 2-3 สัปดาห์แรกหลังคลอดนี้ให้ดี เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของคุณแม่ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วและสมบูรณ์สำหรับเตรียมพร้อมในการดูแลลูกน้อย และคำถามยอดฮิตของคุณแม่หลาย ๆ ท่านเลยก็คือ “ต้องอยู่ไฟหรือไม่” ซึ่งการอยู่ไฟเป็นวิธีการดูแลตัวเองหลังคลอดที่ได้รับการบอกกล่าวกันมารุ่นสู่รุ่นตั้งแต่สมัยคุณยายคุณย่า โดยเชื่อว่าจะช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความเหน็ดเหนื่อย และทำให้ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดลูก แต่ความเชื่อนี้ได้ค่อย ๆ ลดความนิยมลงตามกาลเวลา ดังนั้นแล้ว ในปัจจุบันการอยู่ไฟนั้นยังจำเป็นหรือไม่ และมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง บทความนี้จะเชิญชวนคุณแม่มารู้จักวิธีการอยู่ไฟ

สรุป

- การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นศาสตร์ของแพทย์แผนไทย เป็นความเชื่อของคนโบราณที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา เพื่อช่วยให้คุณแม่หลังคลอดฟื้นตัวได้เร็วขึ้นและลดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดลูก
- ปัจจุบันการอยู่ไฟหลังคลอดถูกปรับปรุงให้เหมาะสมกับคุณแม่ยุคใหม่มากขึ้น โดยคุณแม่สามารถเลือกที่จะอยู่ไฟหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความสะดวกของคุณแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความรู้จักกับการอยู่ไฟหลังคลอด
- อยู่ไฟหลังคลอดใช้เวลานานไหม
- เมื่อไหร่จึงจะเริ่มอยู่ไฟหลังคลอดได้
- อยู่ไฟหลังคลอด ช่วยอะไร
- ข้อห้ามในการอยู่ไฟหลังคลอด
- อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม
- นวดเต้านมหลังคลอด คืออะไร

ทำความรู้จักกับการอยู่ไฟหลังคลอด

การอยู่ไฟเป็นการบริหารคุณแม่หลังคลอดตามหลักการของแพทย์แผนไทย โดยเชื่อว่าการคลอดลูกจะทำให้ธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของคุณแม่เสียสมดุล โดยเฉพาะการคลอดทำให้เสียเลือดหรือทำให้ธาตุไฟในร่างกายน้อยลง ดังนั้นจึงมีการใช้ความร้อนและการนวดประคบเพื่อช่วยปรับธาตุในร่างกายของคุณแม่ให้สมดุล โดยวิธีอยู่ไฟในสมัยโบราณคือจะให้คุณแม่หลังคลอดนอนใกล้กองไฟ ต้มน้ำสมุนไพร ประคบหน้าท้องด้วยอิฐเผาไฟ นวดประคบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ เข้ากระโจมอบสมุนไพร ซึ่งวิธีการและระยะเวลาจะขึ้นอยู่กับคำแนะนำของหมอฟันบ้านหรือหมอด่าแย แต่ในปัจจุบันวิธีการอยู่ไฟได้ถูกปรับปรุงให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของคุณแม่ยุคใหม่เพื่อความปลอดภัยและสะดวกสบายมากขึ้น โดยสามารถแบ่งเป็นขั้นตอนหลัก ๆ ได้ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. การนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาการคัดตึงของเต้านม และการประคบสมุนไพรช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่หลังคลอดได้ด้วย

2. การทักหม้อเกลือ

โดยนำหม้อดินเผาใส่เกลือเม็ดแล้วนำไปตั้งไฟให้ร้อน จากนั้นนำมาวางลงบนสมุนไพร และใบพลับพลึง ทำการห่อด้วยผ้าหลายชั้นเพื่อให้อุณหภูมิความร้อนจากหม้อเกลือกระจายทั่วตัวผ้า แล้วนำมานาบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะช่วยให้เม็ดตุ่มหดตัวเข้าสู่ได้เร็วขึ้น ขับน้ำความปลา ความร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยเผาผลาญไขมันที่หน้าท้องทำให้หน้าท้องยุบเร็ว และกระตุ้นระบบการไหลเวียนเลือดแก้อาการปวดกล้ามเนื้อตามร่างกายได้



3. การอบไอน้ำสมุนไพร

เป็นการต้มสมุนไพรในห้องหรือกระโจมที่ใช้อบตัว ไอน้ำที่เกิดขึ้นจะช่วยพาตัวยาสสมุนไพรซึมเข้าสู่ผิวหนัง ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพร จะทำให้รู้สึกสดชื่น หลอดลมขยายตัว ช่วยลดความตึงเครียดและนอนหลับได้ง่ายขึ้น

นอกจาก 3 ขั้นตอนนี้แล้วอาจมีขั้นตอนอื่น ๆ เพิ่มเข้ามา เช่น การนึ่งถ่าน การพันผ้าเพื่อกระชับหน้าท้อง การพอกผิวและขัดผิว ซึ่งอาจจะแตกต่างกันในแต่ละสถาบันหรือคลินิกที่คุณแม่ใช้บริการ

อยู่ไฟหลังคลอดใช้เวลานานไหม

ปัจจุบันการอยู่ไฟหลังคลอดนิยมทำวันละ 2-3 ชั่วโมง โดยทำต่อเนื่องติดต่อกัน 5-10 วัน ขึ้นอยู่กับความพอใจ และความสะดวกของคุณแม่ แต่ถ้าหากคุณแม่มีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลียมากกว่าปกติ หรือเวียนศีรษะ ควรหยุดการอยู่ไฟทันที

เมื่อไหร่จึงจะเริ่มอยู่ไฟหลังคลอดได้

การอยู่ไฟจะได้ผลดีควรทำหลังจากคลอดลูกไม่เกิน 3 เดือน คุณแม่ที่คลอดลูกเองโดยวิธีธรรมชาติสามารถอยู่ไฟได้หลังจากคลอดลูกแล้ว 7-10 วัน และควรรอให้แผลบริเวณช่องคลอดแห้งสนิทก่อน แต่ถ้าเป็นกรณีที่คุณแม่ผ่าตัดคลอด ควรรอประมาณ 30-45 วัน หรือรอจนกว่าแผลผ่าตัดหายสนิทแล้ว ซึ่งถ้าคุณแม่ไม่มั่นใจว่าแผลแห้งหรือยังสามารถขอคำแนะนำจากคุณหมอมือผู้ดูแลรักษาได้

อยู่ไฟหลังคลอด ช่วยอะไร

- **ช่วยขับน้ำคาวปลา** โดยหลังคลอดลูกรกเกาะของมดลูกตามธรรมชาติจะมีการหดตัวเพื่อขับน้ำคาวปลาซึ่งก็คือเศษเซลล์ที่ลอกออกมาจากโพรงมดลูก โดยจะใช้เวลาประมาณ 10 วัน น้ำคาวปลาก็จะหมด
- **ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น** เนื่องจากช่วงเวลาที่คุณแม่ตั้งครรภ์มดลูกจะมีการขยายตัวตามขนาดของลูกน้อย และหลังจากคลอดแล้วมดลูกจะค่อย ๆ กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งเรียกกันว่ามดลูกเข้าอู่
- **ช่วยกระตุ้นการหดตัวของมดลูก** โดยหลังจากคุณแม่คลอดรกสมบูรณ์แล้วมดลูกจะมีการหดตัว ซึ่งถ้าหากมดลูกหดตัวได้ไม่ดีอาจก่อให้เกิดภาวะตกเลือดหลังคลอดได้
- **ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด** ซึ่งความร้อนจากการอยู่ไฟจะช่วยให้เลือดในร่างกายไหลเวียนได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายอบอุ่น และช่วยลดอาการหนาวสั่นของคุณแม่ได้
- **ช่วยลดการอักเสบซ้ำวม** ซึ่งการประคบร้อนสมุนไพรจากการอยู่ไฟจะช่วยให้เลือดมีการไหลเวียนได้ดี กระตุ้นให้ร่างกายเกิดการซ่อมแซมตัวเอง ทำให้ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อลดอาการบวมและฟกช้ำได้เร็ว
- **ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย** การนวดและความร้อนจากการอยู่ไฟ สามารถลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกายของคุณแม่ได้เป็นอย่างดี
- **ช่วยบรรเทาอาการสะโพกขัดและขาขัด** เนื่องจากบริเวณกระดูกเชิงกรานของคุณแม่หลังคลอดจะมีการขยายตัว ทำให้มีการปวดตึงบริเวณสะโพกและขา โดยการนวดแผนไทยแบบ “เข้าตะเกียบ” ในการอยู่ไฟจะช่วยให้ข้อต่อเหล่านี้กลับเข้าที่ได้อย่างเร็วขึ้น
- **ช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม** การประคบร้อนสมุนไพรบริเวณรอบ ๆ เต้านม จะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในบริเวณนั้น ช่วยลดการปวดคัดตึงเต้านม และช่วยให้การไหลของน้ำนมดีขึ้นด้วย

ข้อห้ามในการอยู่ไฟหลังคลอด

- คุณแม่หลังคลอดที่มีไข้เกิน 37.5 องศาเซลเซียส
- คุณแม่ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หอบหืด ลมชัก โรคไต
- คุณแม่หลังคลอดที่มีภาวะตกเลือด
- แผลผ่าตัด หรือแผลบริเวณช่องคลอดยังไม่แห้งสนิท
- มีอาการอ่อนเพลีย หรือเหนื่อยล้าผิดปกติ
- หลังรับประทานยาหรืออาหารเสร็จใหม่ ๆ
- มดลูกยังไม่เข้าอู่

อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม

แนวคิดของการอยู่ไฟในสมัยโบราณ ถ้าพูดตามหลักการวิทยาศาสตร์ก็คือช่วยให้คุณแม่ได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เมื่อได้พักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายจนกลับมาเป็นปกติได้เร็ว ก็จะสามารถใช้เวลาเลี้ยงดูลูกน้อยได้เต็มที่ แต่ถ้าถามว่าในปัจจุบันจำเป็นต้องอยู่ไฟหรือไม่ คำตอบก็คือ “ไม่จำเป็น” เนื่องจากการคลอดในโรงพยาบาลปัจจุบันจะมีการฉีดยาเร่งคลอดซึ่งมีผลให้มดลูกบีบและหดตัวหลังคลอดอยู่แล้ว ดังนั้นคุณแม่สามารถเลือกที่จะไม่อยู่ไฟก็ได้ไม่มีปัญหา แต่ให้ทำอย่างพอเหมาะ และระมัดระวังไม่ให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

หมวดเต้านมหลังคลอด คืออะไร

คุณแม่หลังคลอดที่มีปัญหาคัดตึงเต้านม หรือท่อน้ำนมอุดตัน การนวดเต้านมเป็นวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการของคุณแม่ได้ การนวดกระตุ้นเต้านมเบา ๆ ช่วยลดการอักเสบและบวมในเนื้อเยื่อของเต้านม กระตุ้นการทำงานของระบบนำเหลือง ช่วยเรื่องการไหลเวียนโลหิตทำให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น



เมื่อคุณแม่ทราบที่มาและเหตุผลในการอยู่ไฟหลังคลอดแล้ว คุณแม่จะสามารถตัดสินใจวางแผนเรื่องการดูแลตัวเองหลังคลอดได้ ซึ่งแน่นอนว่าการรับบริการอยู่ไฟย่อมมีค่าใช้จ่ายตามมาด้วย นอกจากนี้คุณแม่อย่าลืมรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ รักษาสุขภาพอนามัยของแผล พักผ่อนให้เพียงพอ สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ แต่อย่าออกกำลังกายมากเกินไป อย่ายกของหนัก และอย่าลืมนพบคุณหมอมือให้ตรงตามนัด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดัดต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด ก็สีปดาร์ ท้องก็สีปดาร์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

- การดูแลตนเองหลังคลอด, MedPark Hospital
- การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1, วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- ผลของการทำสปาหลังคลอดต่อการไหลของน้ำนม ระดับความเจ็บปวด ระดับความรู้สึกผ่อนคลาย และภาวะสุขภาพของมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่, วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา
- การอยู่ไฟคืออะไร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- การแพทย์แผนไทยกับการบริหารมารดาและทารกหลังคลอดในชุมชนภาคกลาง, โครงการวิจัยของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ละเอียด แจ่มจันทร์ และคณะ
- ประโยชน์ของการดูแลมารดาหลังคลอด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- การทึบหม้อเกลือ, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- การอบไอน้ำสมุนไพร, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- อยู่ไฟหลังคลอด จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่?, โรงพยาบาลบางปะกอก
- 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
- การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- การดูแลหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย, โรงพยาบาลแม่อน
- การอยู่ไฟหญิงหลังคลอด, โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน
- แนะนำ “อยู่ไฟ” ห้ามทำที่ปิด เสี่ยงขาดอากาศ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- นวดเปิดท่อน้ำนม และอัลตราซาวด์, โรงพยาบาลนนทเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์