

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “การอยู่ไฟกับการดูแลร่างกายของคุณแม่หลังคลอด”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การดูแลร่างกายหลังคลอดบุตรของคุณแม่สามารถทำได้ง่าย โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือการค้นหาข้อมูลความรู้ในหนังสือหรืออินเทอร์เน็ต แต่ในอดีต การดูแลร่างกายหลังการคลอดบุตรเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติตามธรรมเนียมอย่างเคร่งครัด ซึ่งคนโบราณจะทำการดูแลรักษาร่างกายหลังการคลอดบุตร หรือที่เรียกว่า ‘การอยู่ไฟ’ ซึ่งเป็นธรรมเนียมที่ปรากฏอย่างแพร่หลายในภาคอีสานและภาคเหนือ

การอยู่ไฟ คือการให้คุณแม่หลังคลอดก่อกองไฟข้างตัวเอง หรือให้คุณแม่หลังคลอดนอนบนไม้กระดาน โดยที่ก่อกองไฟอุ่นๆ ไว้ใต้ไม้กระดาน ซึ่งจะมีสามหรือญาติคอยดูแลเรื่องไฟให้ และห้ามออกจากบริเวณที่ก่อกองไฟเด็ดขาด เพราะจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ การอยู่ไฟในท้องแรกจะใช้เวลามากกว่าท้องต่อมา ซึ่งท้องแรกจะใช้เวลาในการอยู่ไฟ 15 วัน ส่วนท้องต่อมาจะใช้เวลาในการอยู่ไฟ 7 - 8 วัน สำหรับความเชื่อของการอยู่ไฟ คุณแม่ห้ามบ่นว่าร้อน หรือห้ามให้คนถามว่าร้อนไหม เพราะจะถือเป็นเหตุไม่ดี อาจจะทำให้มีผื่นขึ้นตามร่างกายตามความเชื่อนั่นเอง

สำหรับมุมมองทางการแพทย์แผนไทย การคลอดบุตรนั้น ทำให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายของคุณแม่เสียสมดุล โดยเฉพาะธาตุไฟ อาจส่งผลให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว หนาวง่าย อาจมีอาการคัดตึงเต้านม หรือปวดเมื่อยตามร่างกายได้ โดยประโยชน์ของการอยู่ไฟจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายตัว บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยขับน้ำคาวปลา และป้องกันปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่อาจตามมาในอนาคต

ทั้งนี้ การอยู่ไฟในปัจจุบัน ยังรวมถึงการใช้ลูกประคบสมุนไพร และการเข้ากระโจมไฟเพื่อดูแลร่างกายคุณแม่หลังคลอด โดย นพ.ก้องศาสตร์ ดิโนรันตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติ-นรีแพทย์ ยังได้พูดถึงประเด็นการอยู่ไฟตามแนวคิดการดูแลตัวเองตามหลักวิทยาศาสตร์ว่า ข้อดีของการอยู่ไฟ คือการได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ จากความเครียดที่เผชิญตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงคลอดลูก และสำหรับการใช้ลูกประคบ ประคบตามร่างกายนั้น ถ้าพูดตามหลักวิทยาศาสตร์ก็คือการคลายกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบาย ส่วนการเข้ากระโจมอยู่ไฟนั้น นอกจากจะช่วยผ่อนคลายทางด้านจิตใจให้คุณแม่รู้สึกสบายแล้ว ยังมีส่วนของการใช้กลิ่นหอมจากสมุนไพรบำบัด ซึ่งทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลายอารมณ์อีกด้วย

การอยู่ไฟเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่คุณแม่หลังคลอดปฏิบัติสืบต่อมายาวนาน ปัจจุบันการอยู่ไฟสามารถอยู่ได้เพียงอาทิตย์เดียวหากได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ซึ่งตรงข้ามกับสังคมสมัยโบราณที่ใช้เวลาในการอยู่ไฟนานกว่า และใช้วิธีการอธิบายขนบธรรมเนียมด้วยความเชื่อเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม ความเชื่อในสมัยโบราณหรือวิทยาศาสตร์แผนปัจจุบันล้วนเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิต

จบบทความประจำวัน เรื่อง “การอยู่ไฟกับการดูแลร่างกายของคุณแม่หลังคลอด”

เรียบเรียงโดย ชโลธร จรรยา / เติชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา