

## อยู่ไฟ อย่างปลอดภัย

**“อยู่ไฟ”** เป็นวิธีการปฏิบัติตัวของคุณแม่หลังคลอดสมัยปู่ย่าตายาย ต้องอยู่ไฟกันอย่างเคร่งครัด แต่พอเข้าสู่สมัยลูกป้า น้าอา การอยู่ไฟดูเหมือนจะความสำคัญลงไปบ้าง ใช้ทฤษฎีแพทย์แผนปัจจุบันจากตะวันตกเข้ามา มีบทบาทอย่างเต็มที่ ล่วงเลยมาถึงสมัยนี้ มีการนำของเก่า ของใหม่ มาปรับใช้ร่วมกัน

นับเป็นความโชคดีของคุณแม่ยุคปัจจุบันที่ความรู้ ภูมิปัญญาไทยด้านการอยู่ไฟยังไม่ได้หายไปไหน และได้รับการปรับปรุง ให้ดีขึ้น ให้เหมาะกับชีวิตประจำวัน และมีการศึกษาร่วมกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ และแพทย์แผนปัจจุบัน

### ขั้นตอนการอยู่ไฟ

#### 1. ต้มน้ำสมุนไพรรุ่นๆ

อาจจะใช้น้ำขิง น้ำตะไคร้ หรืออย่างน้อยๆ ก็ควรเป็นน้ำอุ่นๆ เพื่อช่วยให้สดชื่น และบำรุงน้ำนมแม่

#### 2. อาบน้ำสมุนไพรรุ่นๆ

ช่วยทำความสะอาดผิวหนังให้สะอาด รวมทั้งได้รับความสดชื่น และประโยชน์จากสมุนไพรรุ่นๆ ดังนี้

ไพล, ขมิ้นชัน, ว่านน้ำ	สรรพคุณ	แก้ปวดเมื่อย ฟกช้ำ เพราะระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่ก็มีอาการปวดเมื่อยบั้นเอง ต้นขา
ตะไคร้, มะกรูด	สรรพคุณ	บำรุงผิวหนัง ทำให้ระบบทางเดินหายใจโล่ง สะดวก ดับกลิ่นน้ำคาวปลา ทำให้กลิ่นตัวคุณแม่หลังคลอดหายไป
ผักบุ้งแดง	สรรพคุณ	บำรุงสายตา
ใบมะขาม, ส้มป่อย	สรรพคุณ	บำรุงผิวหนังให้สดใส ระบบน้ำเหลืองในร่างกาย
การบูร, พิมเสน	สรรพคุณ	ทำให้สดชื่น ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจสดชื่น
เกลือป่น	สรรพคุณ	ทำให้แผลแห้งเร็ว ผิวพรรณสดใส

#### 3. ประคบด้วยลูกประคบ

ภายในลูกประคบมีสมุนไพรรุ่นๆ ที่ช่วยรักษาผิวหนังโดยเฉพาะ ประกอบไปด้วยไพล ตะไคร้ ขมิ้น ผิวมะกรูด ใบมะขาม เอมามาดพอยยาๆ แล้วให้ผ้าห่อเป็นลูกประคบ ก่อนประคบก็จะนำลูกประคบไปนึ่งให้พออุ่นๆ

#### 4. ทับหม้อเกลือ

นำหม้อเกลือมาทับบริเวณเหนือสะดือเล็กน้อย ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการแข็งเกร็งหน้าท้อง ต้องมีการใช้สมุนไพรรุ่นๆ และวิธีทับหม้อเกลือ ดังนี้

ภายในหม้อเกลือจะใส่เกลือตัวผู้ (เกลือเม็ดใหญ่) แล้วนำหม้อเกลือไปอังไฟ ให้เม็ดเกลือแตก จะกลายเป็นเกลือสะอาด (เหตุที่ใช้เกลือ เพราะเกลือเป็นตัวนำพาความร้อนได้ดี)

นำว่านชักมดลูก และว่านนางคำ (มีสรรพคุณช่วยขับน้ำคาวปลา และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น) มาหั่นหยาบๆ วางไว้บนผ้าขนหนูที่พาดไว้กับหน้าท้อง นำไปปลั้บปลิงวางทับ แล้วจึงนำหม้อเกลืออุ่นๆ มาวางบนใบปลั้บปลิง ซึ่งจะช่วยรักษาแผล ช่วยลดไขมันหน้าท้อง

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด  
69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู  
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7  
แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com



## 5. นวดน้ำมัน และขัดผิว

นวดด้วยน้ำมันหอมระเหยอย่างดี เลือกกลิ่นที่คุณแม่ชอบ หรือกลิ่นที่เพิ่มความสดชื่น ต่อด้วยการขัดผิวโดยใช้มะขามเปียก ผสมกับน้ำผึ้ง น้ำมัน ช่วยขจัดรอยดำตามผิวพรรณ ขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดร่วงง่ายขึ้น

## 6. เข้ากระโจม อบสมุนไพร

หลักของการเข้ากระโจม เหมือนกับการอบซาวน่า คือ ต้องการให้เหงื่อออก ช่วยในการลดน้ำหนัก และยังมิไอระเหยจากสมุนไพรในหม้อต้ม คุณแม่จะได้สูดไอระเหยของสมุนไพร ทำให้หายใจสะดวก คลายเครียด รวมถึงการบำรุงผิวพรรณ ขับสารพิษทางผิวหนัง ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ในการเข้ากระโจม จะเป็นตัวเดียวกับที่ใช้ในการอาบน้ำ

แต่การเข้ากระโจมต้องมีความระมัดระวังอย่างมาก คือ

- เข้าไป 10 นาที แล้วต้องออกมาพัก ดื่มน้ำสมุนไพร หรือน้ำธรรมดา

- สำหรับคนที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ถ้าเป็นแผล จะทำให้แผลลุกลามมากขึ้น เนื่องจากความร้อนในกระโจม โรคความดันโลหิตสูง ทำให้หน้ามืดได้ง่ายๆ เพราะ การเข้ากระโจมจะทำให้ระบบเลือดไหลเวียนเร็วขึ้น

ดังนั้น ถ้าใครที่มีโรคประจำตัวก็ควรหลีกเลี่ยงชั้นตอนนี้ และถึงแม้คุณแม่จะแข็งแรงดี ก็ควรมีคนอื่นอยู่ด้วยเสมอ เพราะหลังคลอด คุณแม่ยังคงอ่อนเพลียจากการเสียเลือดระหว่างคลอดอยู่ อาจเกิดอาการหน้ามืด เป็นลมไปได้

## หลักการอยู่ไฟ ให้ปลอดภัย

- ถ้าคลอดธรรมชาติ ต้องรอให้แผลฝีเย็บหายสนิทก่อน (7-10 วัน) และไม่มีอาการแทรกซ้อนใดๆ ถ้าผ่าตัดคลอด ต้องรออย่างน้อย 45 วัน ให้แผลผ่าตัดให้สนิท จะให้ดีควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ ถ้าแผลหายไม่สนิท จะทำให้เกิดแผลอักเสบ

- การอยู่ไฟ ไม่มีข้อจำกัดว่าต้องทำกี่ครั้ง กี่วัน แต่จะให้ดีผลดี อย่างน้อยควรจะทำ 5 ครั้ง (วันเว้นวัน)

- สำหรับคุณแม่ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปอดอักเสบ ควรได้รับความเห็นชอบจากแพทย์

- ถ้าทำได้ทุกขั้นตอนจะดี แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ทำตามขั้นตอนที่สะดวก และสามารถทำได้ และต้องทำควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู

เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7

แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

