



# สปา นมแม่

## (Lactation Spa)

### การปฏิบัติผ่อนคลาย

### เพื่อกระตุ้นสายใยแห่งความรัก

โดย

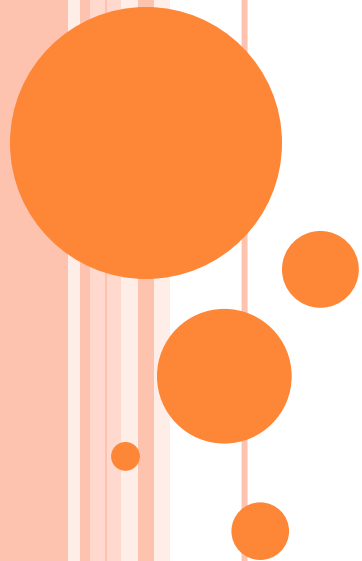
สร้อยเพชร วงศ์วัลย์ และคณะ

โรงพยาบาลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



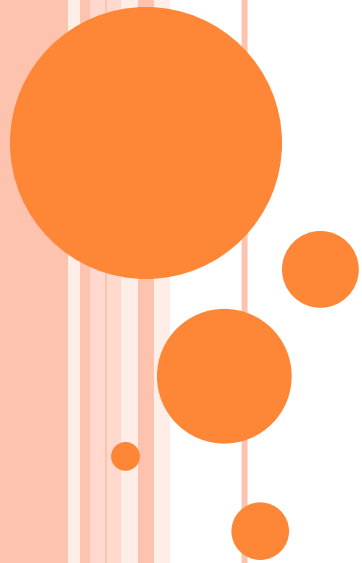


# แดนน้ำสามแม่





# ล่องแพเที่ยวช้ำง





# แควอ่างแม่จัต





# แดนวัดศิวิไลซ์



# โป่งเดือดใหญ่ลำคำ





# หมอกฟ้าห้วยน้ำดัง



# มนต์ขลังเมืองแกน





# ท่องแดนถ้ำบัวตอง



น้ำพุเจ็ดสี



น้ำตกบัวตอง

# ความเป็นมา    อำเภอมแม่แตง

## เป็นพื้นที่นำร่องโครงการสายใยรักแห่งครอบครัว ในเขตภาคเหนือ ตั้งแต่ปี 2549



การเสด็จเยี่ยมโครงการ





# การดำเนินงาน โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ของ โรงพยาบาลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่



โรงพยาบาลแม่แตง สัมผัสเข้าร่วมโครงการ

โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว

เดือนมิถุนายน 2550



โรงพยาบาลแม่แตง  
เป็นโรงพยาบาลชุมชน 60 เตียง  
บริหารงานโดย  
นายแพทย์สมศักดิ์ โอภาสตระกูล  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่แตง





# ผ่านการประเมิน โรงพยาบาลสายใยรักฯ ระดับทอง ในปี 2553



โล่ โรงพยาบาลสายใยรักฯ ระดับทอง

โรงพยาบาลแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

โรงพยาบาลสายใยรักแห่งครอบครัว ระดับทอง



# ดำเนินงานโดย สหสาขาวิชาชีพ



พยาบาล



นักกิจกรรมบำบัด

ทันตบุคลากร



โภชนากร



วิทยาศาสตร์การแพทย์



นักกายภาพบำบัด



งานแพทย์แผนไทย



แพทย์



# งานหลังคลอด

กับการส่งเสริม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โดย **สปา นมแม่**



# สปา คืออะไร

**SPA** ย่อมาจากภาษาลาติน

Sanitas Per Aquas

แปลว่า การเสริมสร้างสุขภาพด้วยน้ำ



อีกความหมายหนึ่ง คำว่า **SPA** เป็นรากศัพท์มาจากภาษาละติน

‘Sanus Per Aqua’ หมายถึง

Health through water

คือ การใช้ประโยชน์จากน้ำพุร้อน

หรือ น้ำแร่ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ





# สปา คืออะไร

SPA บางทีก็ว่า มาจากคำ

**Solus Per Aqua**

แปลว่า น้ำเพื่อสุขภาพอนามัย

SPA อีกความหมายหนึ่ง

มาจากชื่อเมืองสปา (Spaun)

ในประเทศเบลเยียม

ซึ่งมีน้ำพุร้อน

และน้ำนั้นมีคุณสมบัติรักษาโรคได้



# สปา

ตามนิยามศัพท์ที่รู้จักกันโดยทั่วไป

หมายถึง การบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวม  
ด้วยวิถีทางธรรมชาติ ที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัด  
ควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ





# องค์ประกอบของ สปา

**น้ำ** ที่ใช้เป็นองค์ประกอบในการบำบัด ได้แก่

น้ำแร่ น้ำทะเล น้ำลำธาร น้ำสระ น้ำอาบ

**การแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ** เช่น

อบไอน้ำ อบสมุนไพร นวดด้วยน้ำมัน ประคบด้วยน้ำ  
หมักด้วยโคลน ออกกำลังกายในน้ำ ฯลฯ

**รวมทั้งเครื่องมือเกี่ยวกับน้ำ** เช่น

อ่างน้ำวน อบไอน้ำ ชาวน้ำ

การใช้อ่างน้ำระบบหัวฉีดด้วยแรงดันตามร่างกาย

การลอยตัวในบ่อน้ำเกลือที่มีความถ่วงจำเพาะ



# สปา

เป็นทั้ง ศาสตร์ และ ศิลป์ แห่งการบำบัดเพื่อสุขภาพ  
โดยรวมเอาหลักการของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าไว้ด้วยกัน  
ใช้สัมผัสทั้ง 5 เป็นปัจจัยในการสร้างภาวะสมดุล ระหว่าง  
ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และอารมณ์  
สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่

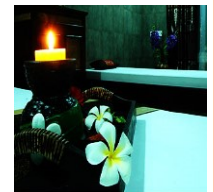
รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส





# รูป

สร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เพิ่มความสดใส สดชื่น  
ให้กับสถานที่ด้วยสีเขียวจากต้นไม้บานาชนิด แต่งแต้มด้วยสีสัน  
สวยๆ ของดอกไม้ ฯลฯ



# รส

การกินอาหารสุขภาพ ถูกสัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการ

เน้น ผักและผลไม้สด ควรรับประทานมาก วัตถุดิบต้องสดจากไร่  
ไร้สารพิษ และดูน้ำหนัก

การดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรแต่ละแก้ว เช่น น้ำขิง ชาเขียว ล้วนมี  
สรรพคุณช่วยขับสารพิษที่ตกค้างภายในร่างกายให้สลายออกมา

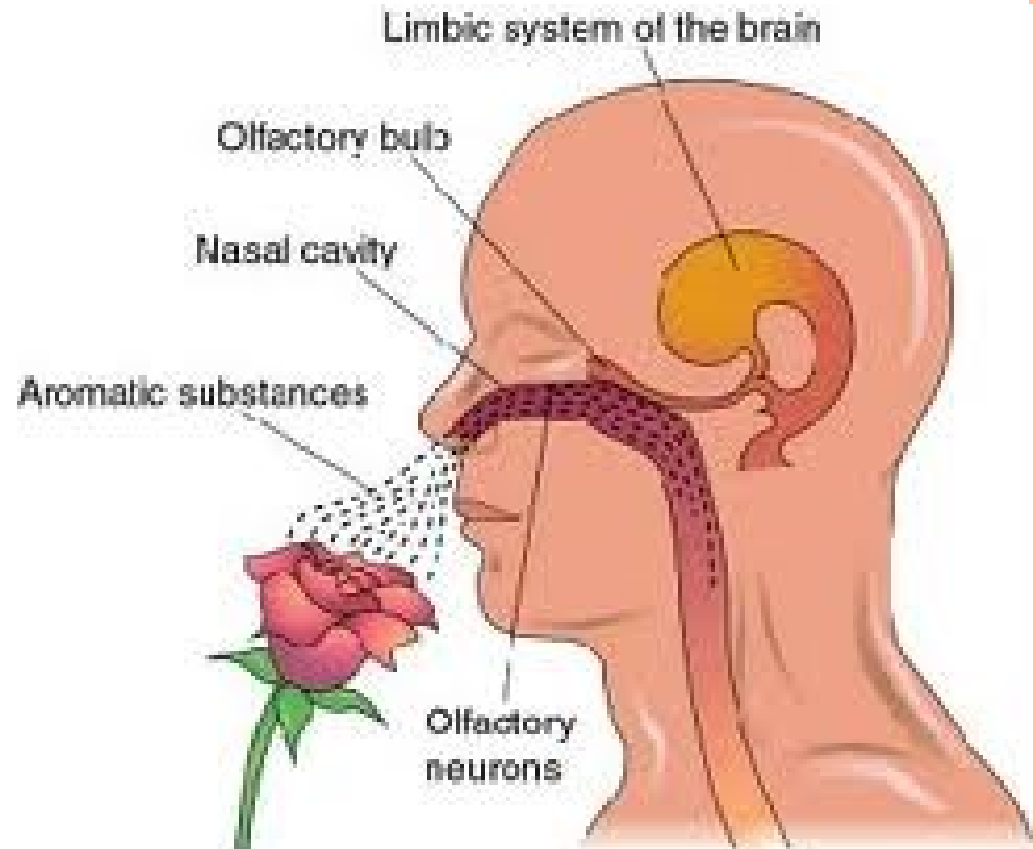




# กลิ่น

## การใช้กลิ่นหอมบำบัด

### ตามหลักการของอโรมาเธอราปี



# เสียง

การได้ฟังดนตรีเบาสบายแนว spiritual music  
หรือ เป็นเสียงเลียนแบบธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล  
เสียงน้ำหยด เสียงคลื่นลม หรือเสียงนกร้อง



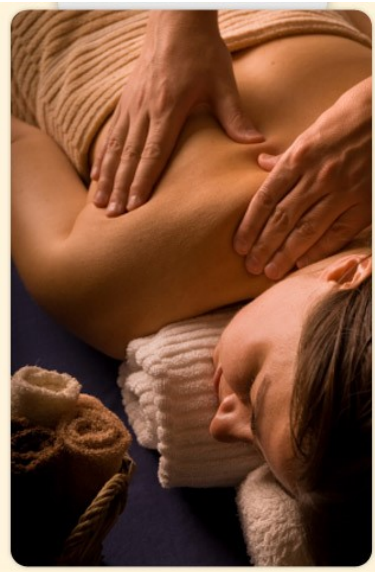


# สัมผัส

การได้รับสัมผัสที่อ่อนโยน ทัศนุณอม

จาก Spa Therapist เพื่อบำบัดร่างกาย

และจิตใจให้เข้าสู่ภวังค์ นำสู่การผ่อนคลายอย่างล้ำลึก



# ปัญหาที่พบ ในหญิงมีครรภ์และหลังคลอด

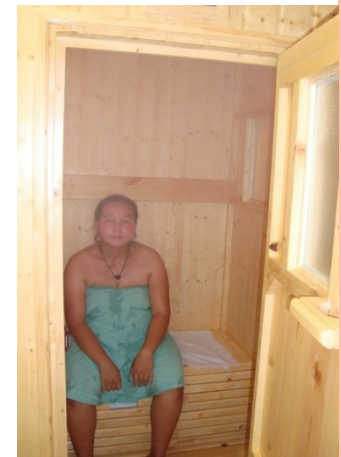
1. ปวดหัว
2. ปวดคอ คอแข็ง
3. ไหล่ชา
4. ปวดหลัง
5. ชาเป็นตะคริว
6. เจ็บเต้านม
7. น้่านมมาน้อย





# ของดีที่มีอยู่ในโรงพยาบาลหลาย ๆ แห่ง

- การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การนวดเพื่อสุขภาพ
- บริการเสริมอื่นๆ เช่น
  - การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
  - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
  - โภชนาบำบัดและการควบคุมอาหาร
  - โยคะและการทำสมาธิ
- สมุนไพร



# สปาบนมแม่

ใน รูปแบบ  
ของโรงพยาบาลแม่แตง



# วัตถุประสงค์

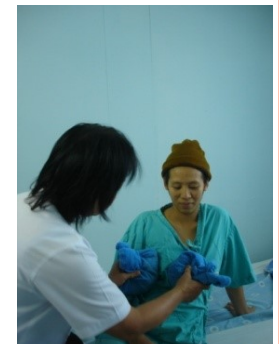
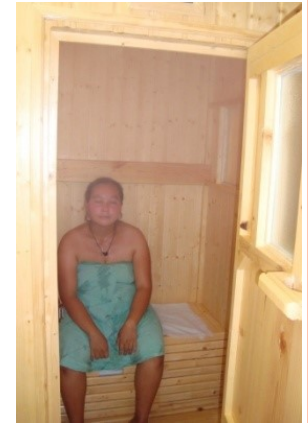
1. ลดความเครียด ทำให้แม่ผ่อนคลาย  
กระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนออกซิโทซิน  
ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้มีมากขึ้น
2. ใช้การแพทย์แผนไทยช่วยฟื้นฟูแม่หลังคลอด  
ให้กลับสู่สภาพปกติและแข็งแรงโดยเร็ว  
ทำให้มีจิตใจแจ่มใส และมีความพร้อม  
สำหรับดูแลและให้นมลูก





# วิธีดำเนินการ

- รูป จัดสถานที่ให้บริการ เป็นสัดส่วน เงียบสงบ สบายตามความเหมาะสม
- รส มีน้ำสมุนไพรสำหรับดื่ม แก่ผู้ให้บริการ เช่น น้ำสมุนไพรจากต้นนมนาง น้ำขิง
- กลิ่น ใช้กลิ่นจากสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น
- เสียง เปิดเพลงเบาสบาย ในขณะที่ให้บริการ
- สัมผัส นวดกดจุด และ ทับหม้อเกลือ



# ผลการดำเนินงาน

ความสำเร็จในการกระตุ้นให้น้ำนม ปังขประมาณ 54

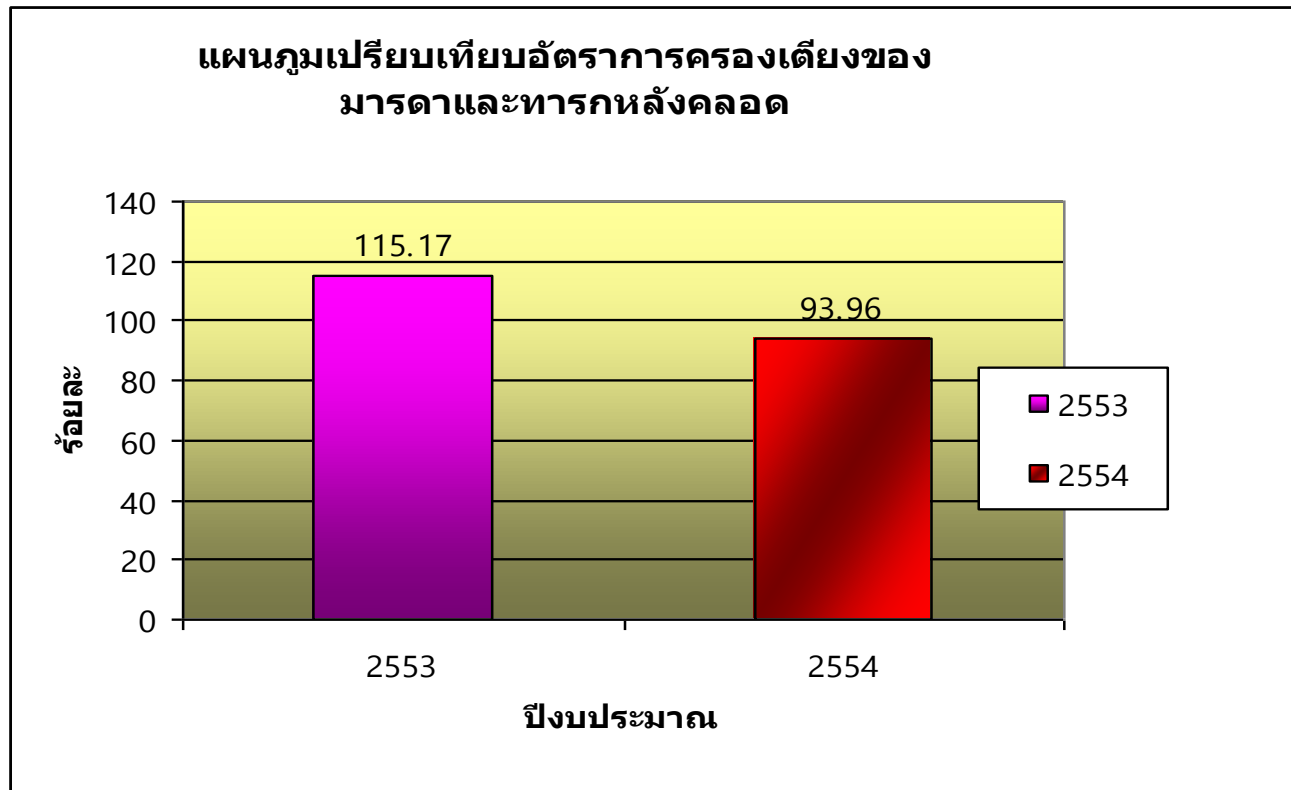
หญิงหลังคลอด 382 คน

- มีน้ำนมในวันแรกหลังคลอด 185 คน ( ร้อยละ48.4)
- ไม่มีน้ำนมในวันแรกหลังคลอด 197 คน (ร้อยละ51.5)
- ได้รับการกระตุ้นให้น้ำนม 197 คน
- หลังกระตุ้นเริ่มมีน้ำนมออก 197 คน



# ผลการดำเนินงาน

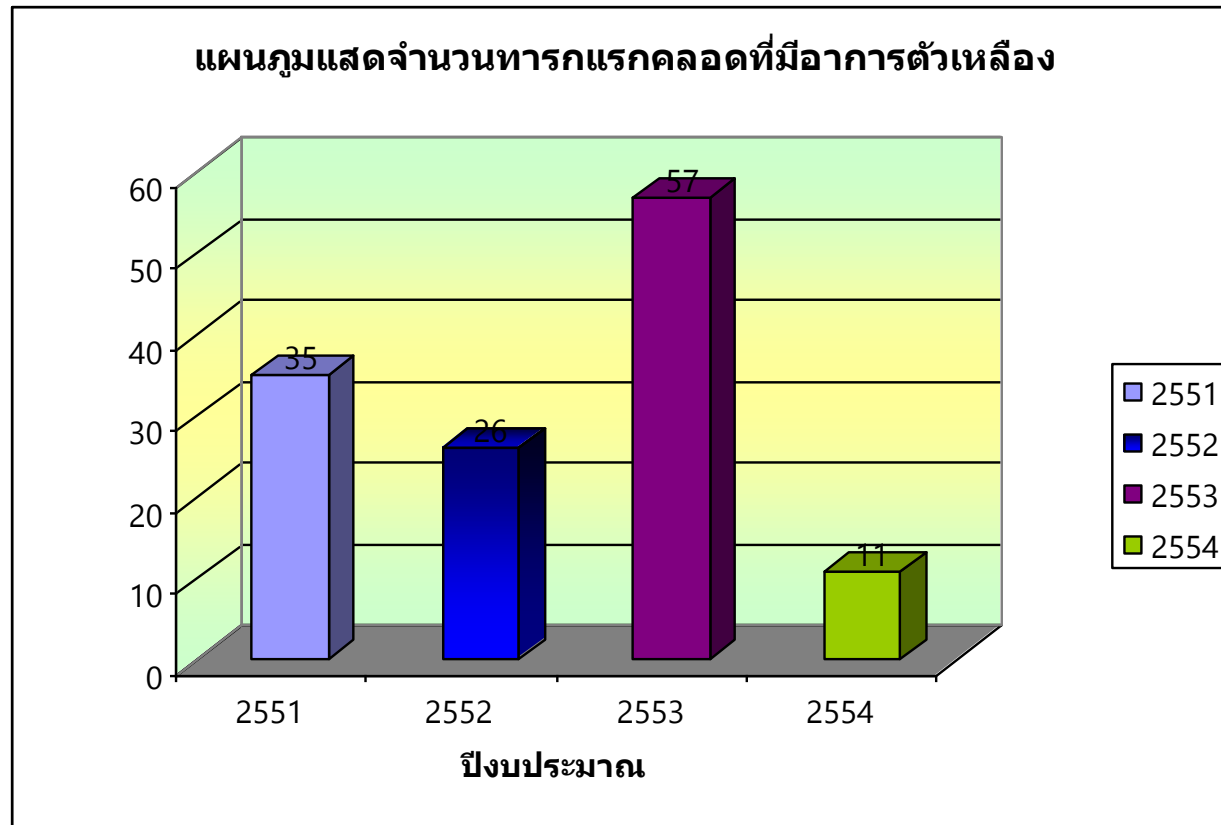
## 1. อัตราการครองเตียงของเด็กแรกเกิดลดลง





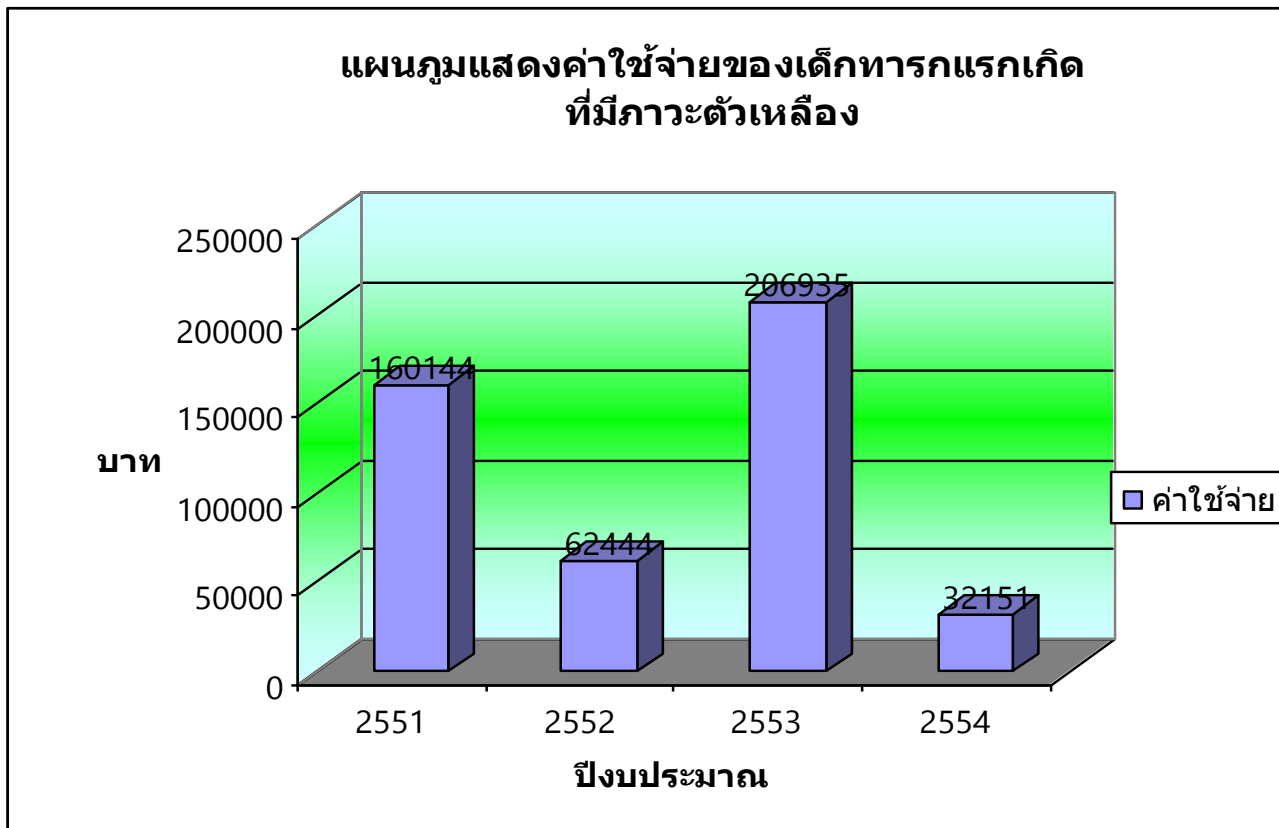
# ผลการดำเนินงาน

## 2.ภาวะตัวเหลือง ลดลงจากเดิม



# ผลการดำเนินงาน

## 3.ลดค่าใช้จ่ายในการนอนโรงพยาบาล



# การนวดกดจุดของ สปานนมแม่ ในแบบโรงพยาบาลแม่เตง





# ประโยชน์ของการนวดกดจุด

1. ช่วยลดอาการปวดคัดตึงของเต้านม
2. ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมให้มากขึ้น
3. ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น
4. ผ่อนคลายและลดอาการปวดเมื่อย
5. ช่วยลดอาการเส้นเลือดขด ริดสีดวงทวาร และอาการปวดบวมตามตัว



# วิธีการนวดกดจุด

## 1. ประคบข่า ไหล่ สะบัก 2 ข้าง



# วิธีการนวดกดจุด

## 2. ประคบบริเวณเต้านม โดยรอบ

ยกเว้น หัวนม



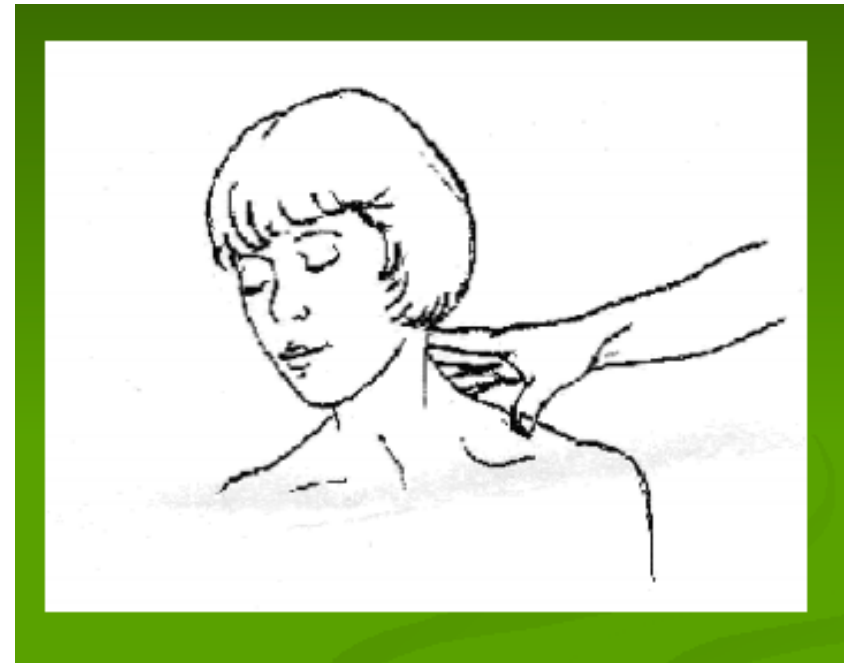


# วิธีการนวดกดจุด

## 3. นวดบ่า 2 ข้างเบา ๆ

แม่แตง

Shiatsu

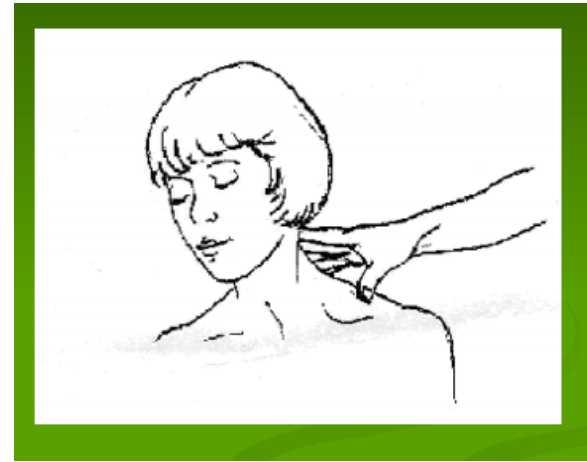


# วิธีการนวดกดจุด

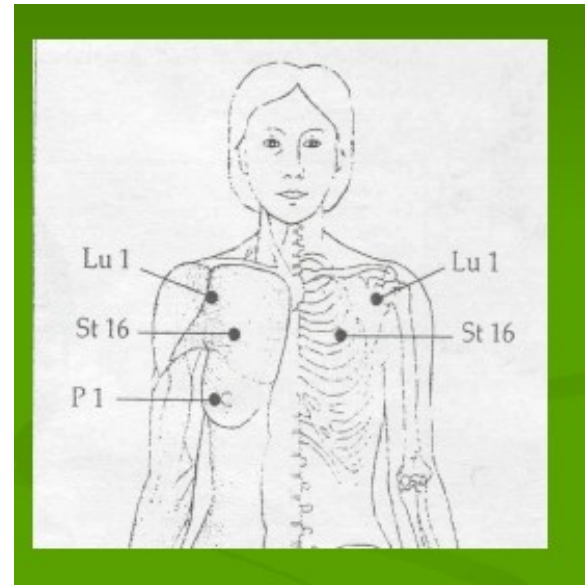
## 4. นวดกดจุดแนวขอบปีกสะบักด้านบน

ตรงกับกระดูก-อก ชีตี่ 1

แม่แดง



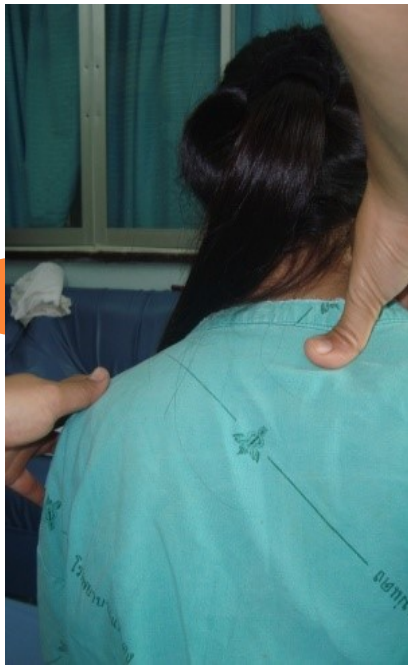
### Shiatsu



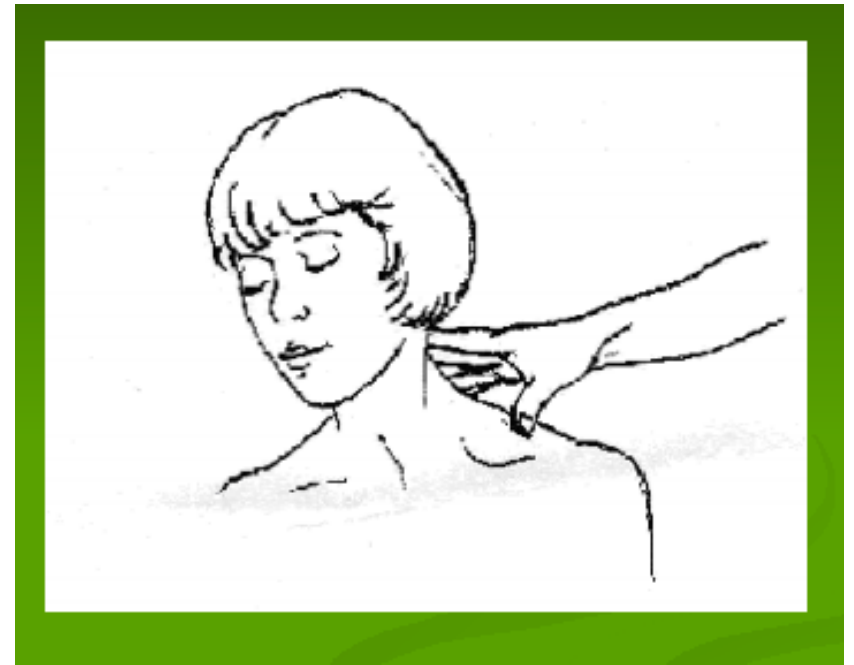
# วิธีการนวดกดจุด

## 5. กดบนร่องซิดกระดูกสันหลัง และ นวดกดจุดบนร่องซิดกระดูกต้นคอ

แม่แตง



Shiatsu



# วิธีการนวดกดจุด

## 6. นวดพื้นฐานแขนด้านใน , นวดพื้นฐานแขนด้านนอก





# วิธีการนวดกดจุด

## 7. นวดเต้านม เริ่มจากฐานด้านข้าง

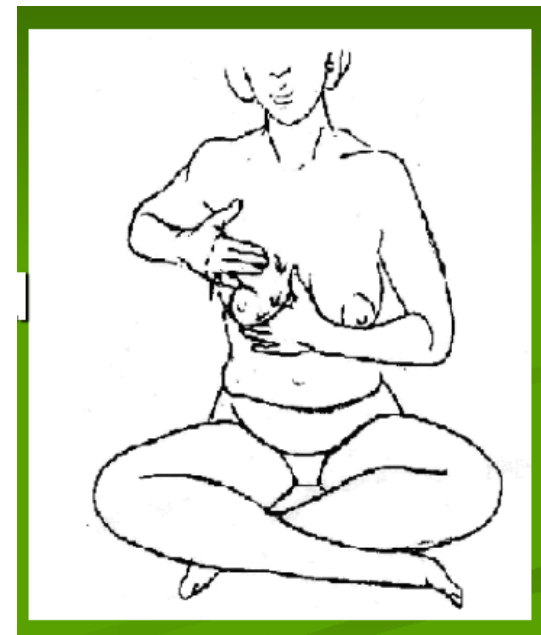
โดยการใช้นิ้วมือนวดเบา ๆ

เป็นวงกลมหอยไปรอบ ๆ เต้านม

แม่แตง



Shiatsu



# วิธีการนวดกดจุด

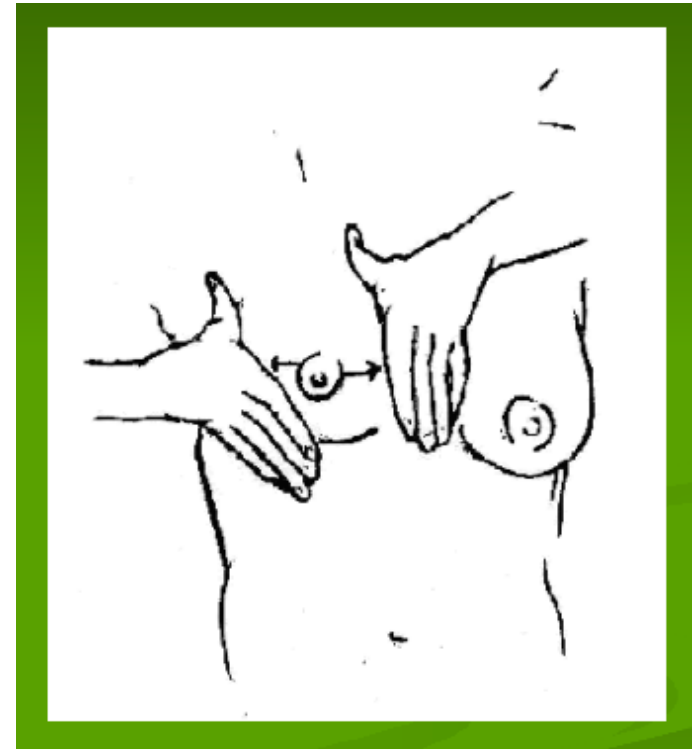
## 8. ลูบหน้าอกจากด้านบน (ใต้ไหปลาร้า)

มายังหัวนมเบา ๆ

แม่แตง



Shiatsu



# วิธีการนวดกดจุด

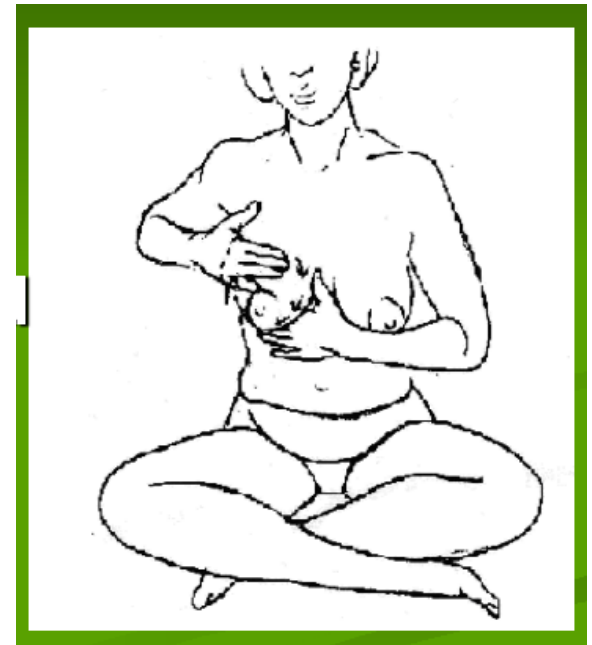
## 9. กัมตัวเล็กน้อย

ใช้ 2 ฝ่ามือซ้อนหน้าอกเขย่าเบา ๆ

แม่แดง



Shiatsu



# วิธีการนวดกดจุด

## 10. ประคบร้อนชื้น ด้วยสมุนไพรอีกครั้ง (5 - 10 นาที)





# ผักพื้นบ้าน กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำนม

## 1. ใบกะเพรา *Ocimum sanctum* L.

**คุณค่า** มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส

เส้นใยอาหารสูง



**สรรพคุณ** ความร้อนจากใบกะเพราช่วยเพิ่มการ

ไหลเวียนของเลือด **ช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้น** แก้ท้องอืด

ท้องเฟ้อ ท้องคลื่นไส้ อาเจียน ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น

ยิ่งถ้าเด็กได้รับจากนมแม่ ก็จะช่วยลดอาการท้องอืด

ท้องเฟ้อในเด็กด้วย ในอินโดนีเซียใช้ใบกะเพราปรุง

อาหารกินเพื่อขับน้ำนมเช่นกัน



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำมัน

## 2. กุยช่าย *Allium tuberosum* Roxb.

**คุณค่า** แคลเซียม ฟอสฟอรัส  
เหล็ก คาร์โบไฮเดรต  
บีตาแคโรทีน วิตามินซี

**สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำมัน

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ  
ขับลม





# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำมัน

## 3.ขิง Zingiber officinale Roscoe

**คุณค่า** มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม

วิตามินเอ บีหนึ่ง บีสอง คาร์โบไฮเดรต

**สรรพคุณ** ขับลม แก้อาเจียน ช่วยย่อยไขมัน

ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้อง

ขับเหงื่อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด **ทำให้น้ำมันไหลได้ดี**

ลดการอาเจียน และเมื่อคุณแม่กินเข้าไป สรรพคุณที่ดี

ของขิงจะผ่านทางน้ำมันไปสู่ลูกทำให้ลูกไม่ปวดท้อง





# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำมัน

## 4. ใบแมงลัก *Ocimum pilosum* Willd.

**คุณค่า** มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินบี

และวิตามินซีสูง

**สรรพคุณ** ใบแมงลักมีรสหอมร้อน

ทำให้น้ำมันไหลได้ดี

ขับลม ขับเหงื่อ



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำนม

## 5. หัวปลี

**คุณค่า** อุดมไปด้วยแคลเซียม

(มากกว่ากล้วยสุกถึง 4 เท่า)

โปรตีน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส

วิตามินซี บีตาแคโรทีน

**สรรพคุณ** แก่โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้

บำรุงเลือด

**กินหัวปลีมากๆ จะมีน้ำนมไว้เลี้ยงลูกได้นานๆ**



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำนม

## 6. มะละกอ *Carica papaya* L.

**คุณค่า** มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง

มีฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี ซี

มีเอนไซม์ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

มีเส้นใยอาหารในปริมาณมาก

**สรรพคุณ** ช่วยขับน้ำนม บำรุงเลือด บำรุงกระดูก

บำรุงสายตา ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำมัน

## 7. ฟักทอง *Cucurbita pepo* L.

**คุณค่า** มีสารอาหารสำคัญ

เพื่อบำรุงร่างกายจำนวนมาก

ทั้งวิตามินเอ บี ซี ฟอสฟอรัส บีตาแคโรทีน

**สรรพคุณ** ช่วยขັบน้ำมัน ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน

ใต้ผิวหนัง ทำให้ผิวพรรณสดใส และอาจจะช่วยให้

หน้าท้องลายน้อยลง





# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำมัน

## 8. มะรุม *Moringa Oleifera* Lam.



**คุณค่า** ใบมะรุมมีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 7 เท่า

มีแคลเซียมสูงกว่านม 4 เท่า

มีวิตามินเอสูงกว่าแครอท 4 เท่า

มีโพแทสเซียมสูงกว่ากล้วย 3 เท่า

มีโปรตีนสูงกว่านม 2 เท่า



**สรรพคุณ** มีสารอาหารที่ดีมากสำหรับมารดาและทารก

**ใบและดอกของมะรุมมีสรรพคุณในการช้บน้ำมัน**



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำนม

9. ตำลึง *Coccinia indica* Wight & Arn.

**คุณค่า** มีโปรตีน มีวิตามินเอ  
วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง  
วิตามินบีสาม วิตามินซี



แคลเซียม เหล็ก เส้นใยอาหารในปริมาณมาก

**สรรพคุณ** ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้น้ำนมมีมาก

บำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุง สายตา บำรุงผม

บำรุงประสาท



# สมุนไพรที่ช่วยสร้างน้ำมัน

10. พริกไทย *Piper nigrum* Linn.

**คุณค่า** มีน้ำมันหอมระเหย

โปรตีน คาร์โบไฮเดรต

**สรรพคุณ** มีรสร้อน ขับลม ขับเหงื่อ

**ทำให้น้ำมันไหลได้ดี**







จบแล้ว  
สวัสดิ์ครับ







# หลังคลอด 1 วัน ประคบเต้านม



# หลังคลอด 2 – 7 วัน

## 1. นวดไทยและนวดกดจุด (30 นาที)



## 2. ประคบสมุนไพร (30 นาที)





### 3. การทำหม้อเกลือ (45 นาที)



## 4. อบสมุนไพร (5-10 นาที/ครั้ง รวม 15 นาที)



# 5. ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด (15 นาที)





# วัตถุประสงค์ของโครงการสสร.

1. ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่  
ให้กินนมแม่นานที่สุดเท่าที่จะทำได้  
เน้น นมแม่อย่างเดียวใน 6 เดือนแรก



2. สร้างครอบครัว ให้อบอุ่นและเข้มแข็ง





# จุดต่อຍ เกี่ยวกับสถานที่ในการให้บริการ

เต็ม



# จุดเด่น

ปัจจุบัน จัดบริการงานแม่และเด็ก ให้อยู่ Zone

เดียวกัน





# มีเบอร์ห้องกำกับ ในแต่ละจุดบริการ



ANC WBC FP Clinic



ตรวจหลังคลอด Pap Smear



ตรวจครรภ์ ฉีดวัคซีน ฉีดยาคุม



ห้องรอกคลอด ห้องคลอด



แผนกหลังคลอด



s.s. พ่อแม่ คลินิกนมแม่



# งานทันต ฯ ภายใต้โครงการสายใยรัก ฯ

ฝาก  
ครรภ์



หลัง  
คลอด



คลินิก  
เด็กดี



ใน  
ชุมชน



โครงการส่งเสริมสุขภาพช่องปากแม่และเด็ก ภายใต้โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว





ความภาคภูมิใจ

ระดับเขต

รางวัลอันดับที่ 2

ในการประกวดCUP

ที่มีการส่งเสริมสุขภาพ

ช่องปากแม่และเด็กดีเด่น

ภายใต้โครงการสายใยรัก

แห่งครอบครัว ปี 2553

# งานคลินิกสุขภาพเด็กดี



เป็นโรงพยาบาลชุมชนตัวอย่าง คลินิกพัฒนาการเด็ก  
ของกรมสุขภาพจิต โดยสถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกรินทร์

# งานหลังคลอด

กับการส่งเสริม

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

โดย **สปา**นมแม่

**และกิจกรรมทั้บหม้อเกลือ**

นวดกดจุด ประคบ อบสมุนไพร

กระตุ้นสายใยแห่งความรัก

ในมารดาหลังคลอด



# สுகนบำบัด (AROMATHERAPY)

## กลิ่นบำบัดเพื่อสุขภาพ

อะโรมาเทอราพี (aromatherapy) มาจากรากศัพท์ 2 คำ คือ **aroma** ซึ่งหมายถึงกลิ่นหอม และ **therapy** ซึ่งหมายถึง การบำบัด ดังนั้น จึงหมายถึงความถึงศาสตร์ของการใช้กลิ่นหอมโดยเจาะจงจากการนำมันหอมระเหยจากพืชเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายให้ดีขึ้น และมีชื่อเป็นทางการคือ ดันธบำบัด จัดได้ว่าเป็นศาสตร์เก่าแก่ของโลก เริ่มจากสมัยอียิปต์และจีนเมื่อ 6,000 ปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังมีการใช้ในอินเดียในศาสตร์การแพทย์อายุรเวทเมื่อประมาณ 3,000 ปีมาแล้ว การใช้ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่มักจะทำโดยการสูดดมและการใช้ผ่านผิวหนัง ในกรณีการใช้ผ่านผิวหนังมักจะมีการเจือจางก่อนเสมอโดยใช้น้ำมันพืช เช่น **sweet almond oil, apricot kernel oil** และ **grape seed oil** เป็นต้น





# การออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย

โดยน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่กระแสโลหิตไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมน เอนไซม์ ฯลฯ การออกฤทธิ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมนและเอนไซม์ เป็นต้น

2. ทำงานของร่างกาย เช่น ไปกระตุ้นหรือ ระวังระบบประสาท ทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น กลิ่นแคลรีเซจ (clary sage) และกลิ่นเกรพฟรุต (grape fruit) จะทำให้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า **enkephalins** ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวด เป็นต้น

3. ฤทธิ์ทางด้านจิตใจโดยเมื่อสูดดมกลิ่นเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ โดยน้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรามาานาน คือ เมื่อสูดดมกลิ่นหอมเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่นนั้น ๆ แล้วแสดงออกในรูปของอารมณ์หรือความรู้สึก ผลของกลิ่นที่มีต่อแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ บุคลิก บรรยากาศรอบ ๆ ตัวขณะดมกลิ่น นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับกลิ่นที่ไม่เท่ากันของแต่ละคน บางคนอาจได้กลิ่นชนิดหนึ่งมาก ในขณะที่บางคนได้กลิ่นชนิดเดียวกันเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้กลิ่นเลย



# คุณค่าของการนวด

- เป็นวิธีการ ที่มีประสิทธิผลในการสร้างความมั่นใจให้กับแม่ เพื่อที่จะได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เป็นการสื่อสารดั้งเดิมที่ใช้ความอบอุ่นจากมือทั้งสองข้างเพื่อการเยียวยาและการเสริมสร้างพลังอำนาจ
- การนวดเบาๆ การจับต้อง สัมผัส อย่างอ่อนโยน การให้การดูแล แม่อย่างใกล้ชิด เป็นการถ่ายทอดที่มีพลังทั้งด้านกายภาพ อารมณ์และจิตใจ
- การนวด จะช่วยแม่ลดความตึงเครียด ความหวาดกลัว ความกังวล ซึ่งอารมณ์เหล่านี้มีผลต่อจิตใจ และทำให้การสร้าง การหลั่งน้ำนมลดลง
- ถ้าแม่รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ สบายตัว แม่จะพร้อมที่จะให้นมลูกต่อไป การนวดเบาๆจะช่วยส่งเสริมการสร้างการหลั่งน้ำนม ทำให้แม่ตัดสินใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



# ประโยชน์ของการนวด

- 1.ช่วยระบบเวียนโลหิตของเลือดสมดุล
- 2.คลายความกังวล คลายความซึมเศร้า
- 3.คลายความไม่สบายจาก การปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดหัว ข้อเท้าและเท้าบวม
- 4.ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนม และเพิ่มการสร้างน้ำนม
- 5.ช่วยคืนความแข็งแรงให้กับแม่เร็วกว่าเดิม และลดภาวะเครียดหลังคลอด



# ประโยชน์ของการนวดขณะตั้งครรภ์ (ถ้ารูปถ่ายมี)

- ลด sciatic nerve pain ลดการปวดคอ หลัง ข้อ การทำงานของกล้ามเนื้อ และ ข้อต่อดีขึ้น
- ลดการเป็นตะคริว
- ทำให้การยืดหยุ่นของผิวหนังดี ร่างกายทำงานสมดุล
- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
- ลด catecholamines ซึ่งเป็น stress hormone จะทำให้คลาย ความเครียด รู้สึกผ่อนคลาย จึงช่วยลดปัญหาปวดหัว นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต
- กระตุ้น self esteem ในหญิงตั้งครรภ์ ลดความรู้สึกว่าเทว่ ให้ความรู้สึกเหมือนอยู่ที่ บ้าน
- ช่วยให้เกิดความตระหนัก และความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการคลอดธรรมชาติ (active birth)





# การนัดขณะตั้งครรภ์

นัดโดยผู้เชี่ยวชาญ(Licensed specialist) ซึ่งใช้วิธีการที่ปรับให้เหมาะสมกับความ  
ต้องการของแม่ตั้งครรภ์เป็นรายบุคคล

สามารถนัดในท่าตะแคงข้าง ครึ่งนั่งครึ่งนอน หรือแม้แต่บนท้องโดยมีหมอนที่ออกแบบเป็นพิเศษ

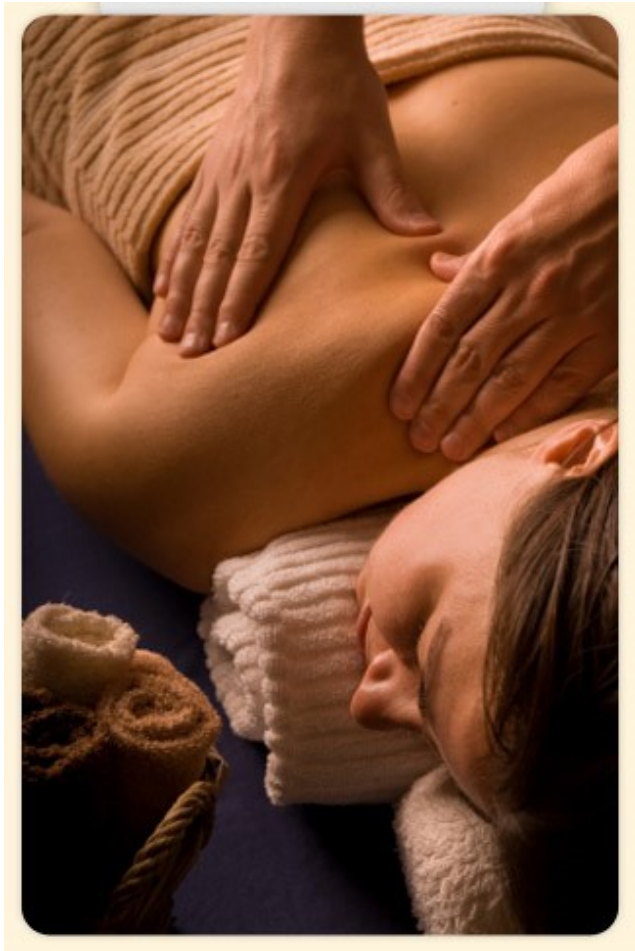
สามารถนัดได้ทั้งร่างกาย



# PRENATAL MASSAGE



# การนวดหลังตลอดรวมกับการเลียงลูกด้วยนมแม่



วัตถุประสงค์คือ เตรียมแม่ให้อยู่  
ในภาวะที่สงบ

ไม่ให้แม่เกิดความเครียด เพราะ  
ความเครียดจะทำให้การสร้าง  
การหลั่งน้ำนมลดลง

การนวดช่วยแม่ผ่อนคลาย

กระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนออกซิ  
ทอกซิน

ช่วยให้มีน้ำนมได้ง่ายขึ้น



# ประโยชน์ของสปาคุณแม่

1. ช่วยกระตุ้นให้น้ำนมไหลสะดวก  
และเพิ่มปริมาณน้ำนมให้มีมากขึ้น

2. ช่วยฟื้นฟูแม่หลังคลอด

ให้คืนสู่สภาพปกติ

ผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใส

มีความพร้อมสำหรับดูแล

และให้นมลูก





# ประโยชน์ของการประคบ

1. ลดอาการปวดคัดตึงของเต้านม
2. ทำให้เนื้อเยื่อพังผืดคลายตัว  
ช่วยลดอาการปวดตามกล้ามเนื้อ
3. ลดการติดขัดของข้อต่อ
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบ
5. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด
6. กลิ่นของสมุนไพร (น้ำมันหอมระเหย) ก่อให้เกิดความพึงพอใจ  
มีผลต่อร่างกายและอารมณ์ ทำให้ผ่อนคลาย ทำให้นอนหลับได้  
ดีขึ้น



# ประโยชน์ของการนวดกดจุด

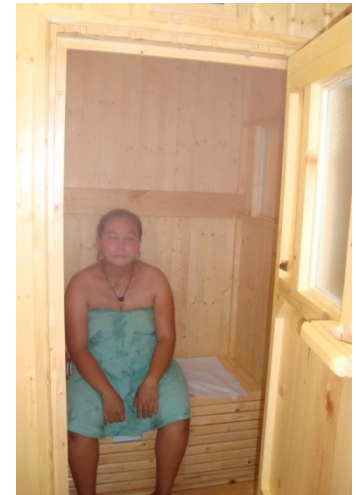
1. ช่วยลดอาการปวดคัดตึงของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนมให้มามากขึ้น
3. ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น
4. ผ่อนคลายและลดอาการปวดเมื่อย
5. ช่วยลดอาการเส้นเลือดอุดตัน ริดสีดวงทวาร และอาการปวดบวมตามตัว



# สปา นมแม่และทับหม้อเกลือ

กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

- การนวด กดจุด ประคบ
- อบด้วยสมุนไพร และให้ความรู้



# อุปกรณ์สำหรับให้บริการ

## 1. ลูกประคบ



อุปกรณ์  
ทับหม้อเกลือ  
ประกอบด้วย

- หม้อตะนน
- ผ้าดิบ 50 X 50 ซม.
- เตาแก๊ส
- เกลือ
- ไพล ว่านนางคำ อย่างละ 50 กรัม
- ใบพลับพลึง การบูร อย่างละ 1.5 กรัม

## 2. หม้อเกลือ





# การติดตามและประเมินผล

1. การประเมินผลทางด้านร่างกาย/จิตใจ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 4 – 5 ครั้ง  
(ระดับความคิดเห็น ความพึงพอใจ)

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
1.การแห้งของแผลฝีเย็บ	-	ร้อยละ30	ร้อยละ70
2.การขับน้ำคาวปลา	ร้อยละ90	ร้อยละ10	-
3.มดลูกเข้าอู่	ร้อยละ90	ร้อยละ10	-

# การติดตามและประเมินผล

1.การประเมินผลทางด้านร่างกาย/จิตใจ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 4 – 5 ครั้ง  
(ระดับความคิดเห็น ความพึงพอใจ)

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
4.ปริมาณน้ำนม	ร้อยละ95	ร้อยละ5	-
5.ไขมันหน้าท้อง	-	ร้อยละ20	ร้อยละ80
6.อาการปวดเมื่อย	ร้อยละ98	ร้อยละ2	-

# การติดตามและประเมินผล

1.การประเมินผลทางด้านร่างกาย/จิตใจ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม 4 – 5 ครั้ง  
(ระดับความคิดเห็น)

รายการ	มาก	ปานกลาง	น้อย
7.การไหลเวียนโลหิต	ร้อยละ90	ร้อยละ10	-
8.กระชับสัดส่วน	-	ร้อยละ20	ร้อยละ80

