

ข้อควรระวังในการทำหม้อเกลือ

๑. แม่ที่คลอดบุตรตามธรรมชาติ จะทำหม้อเกลือได้ หลังจากคลอดแล้ว ๓ - ๔ สัปดาห์ แต่ถ้าคลอด บุตรด้วย การผ่าตัดทางหน้าท้อง จะต้องรออย่างน้อย ๓๐-๔๕ วันจึงทำได้
๒. ห้ามทำหม้อเกลือในขณะที่มีไข้
๓. ห้ามทำหม้อเกลือในขณะที่เพิ่งรับประทานอาหาร อิ่มใหม่ ๆ
๔. ขณะที่ทำหม้อเกลือ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
๕. หากมีอาการปวดท้องรุนแรง มีอาการบาดเจ็บของ อวัยวะภายในช่องท้อง ห้ามทำการทำหม้อเกลือ อย่างเด็ดขาด
๖. การทำหม้อเกลือจะต้องระมัดระวังในเรื่องของ ความร้อน และการกระทบถูกอวัยวะ ปุ่มกระดูก ต่าง ๆ เช่น บริเวณลิ้นปี่ ขาโยง หัวเข่า ซึ่ง อาจจะบวมพองได้
๗. สามารถนำบุตรมาด้วย ขณะทำการฟื้นฟูได้ เพื่อให้ นมระหว่างพัก



โปรแกรมการดูแลแม่หลังคลอด

ขั้นตอนการให้บริการ ระยะเวลา ๒-๓ ชั่วโมง

๑. นวดผ่อนคลายเพื่อสุขภาพ ๔๕ นาที
๒. การทำหม้อเกลือ (นวดหม้อเกลือ) ๔๕ นาที
๓. พอกสมุนไพรบำรุงผิว + อบไอน้ำสมุนไพร ๔๕ นาที

ควรทำวันเว้นวัน ๕ ครั้ง/๑ โปรแกรม

สิทธิการรักษาฟื้นฟู ครั้งละ ๕๐๐ บาท

*ผู้ใช้สิทธิบัตรทอง สามารถใช้สิทธิได้ครั้งละ ๕๐๐ บาท

**ผู้ใช้สิทธิข้าราชการ/จ่ายตรง/ประกันสังคม สามารถ เบิกคืนได้ครั้งละ ๓๐๐ บาท

(ส่วนเกิน ๒๐๐ บาทชำระเอง)

* เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการ

กรุณา ☎ โทรสอบถามหรือจองคิว

โทร.043-811520 และ 043-814787 ต่อ 1352



การฟื้นฟูแม่หลังคลอด ด้วยการแพทย์แผนไทย



จัดทำโดย

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

โทร.043-811520 ต่อ 1352, 043-814787, 089-2261998

การฟื้นฟูแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย

ด้วยกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการฟื้นฟูแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทย ในระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ เพื่อเป็นทางเลือกในการฟื้นฟูสภาพแม่หลังคลอด ให้เข้าสู่สภาวะปกติอย่างรวดเร็ว ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ลดการบวม น้ำ ทำให้หน้าท้องแบน กล้ามเนื้อกระชับ ขับน้ำคาวปลา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น จึงได้จัดโปรแกรมการฟื้นฟูแม่หลังคลอดด้วยการแพทย์แผนไทยขึ้น



ด้วยกิจกรรม การบำบัดมือเกลือหรือจะเรียกว่า การนวดมือเกลือ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดอาการบวม น้ำ ทำให้หน้าท้องแบน กล้ามเนื้อกระชับ ขับน้ำคาวปลา ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เป็นการฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดบุตร หลังจากการบำบัดมือเกลือแล้ว แม่หลังคลอดบุตรควรนอนพักประมาณ ๓๐ นาทีก่อนที่จะไปเข้ากระโจม เพื่ออบอุ่นไพรต่อไป



วิธีบำบัดมือเกลือ

ทำที่ ๑ นอนหงาย โยงท้องก่อน แล้วจึงนำเอามือเกลือวางหมุนไปรอบ ๆ หมุนวน ๑ รอบ วางพักมือ

ทำที่ ๒ การเข้าตะเกียบ เอามือเกลือวางด้านข้างช่องกล้ามเนื้อขาด้านนอกกดไล่ขึ้น-บน ต้นขาบนร่องกล้ามเนื้อหน้าแข้งด้านใน เสร็จแล้วจับตาดูผู้ป่วยให้อยู่ในลักษณะที่สามารถใช้มือเกลือกดทับขาด้านในได้ ในลักษณะกด-ยก กด-ยก ซึ่งสามารถช่วยแก้เหน็บชาได้เสร็จแล้วเปลี่ยนมือเกลือใหม่

ทำที่ ๓ นอนตะแคง หลังคลอดจะมีอาการปวดหลังมาก ให้ใช้มือเกลือกดทับบริเวณกระเบนเหน็บ ใช้มือซ้ายพุง สะโพกด้านบน มืออีกข้างหนึ่งจับหม้อ เหวด้านข้างกดทับ หมุนไปมาหลายๆครั้ง จากนั้นกดไล่ขึ้นตามร่องกระดูกสันหลัง

ทำที่ ๔ ท่านอนคว่ำ เอามือเกลือทับท้องขาสะกั้นด้านหลัง แผ่นหลัง ตามร่างกาย



ประโยชน์ของการบำบัดมือเกลือ

๑. ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว สนิทมากขึ้น
๒. ลดไขมันหน้าท้อง
๓. แก้อาการปวดเมื่อยหลังคลอดบุตร
๔. ทำให้น้ำคาวปลาไหลดีขึ้น

