

รหัสกองทุน ๖๒ - L๗๒๕๘ - ๑ -๐๕

ชื่อโครงการ ส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

๑. หลักการและเหตุผล

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ หมวด ๑๔ การปกครองส่วนท้องถิ่น มาตรา ๒๔๙ ภายใต้บังคับมาตรา ๑ ให้มีการจัดการปกครองส่วนท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่น ทั้งนี้ตามวิธีการและรูปแบบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่กฎหมายบัญญัติ มาตรา ๒๕๐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่และอำนาจดูแลและจัดทำบริการสาธารณะและกิจการมสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตามหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคมในการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ที่มียุทธศาสตร์ในการสร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม และแผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับการส่งเสริมสุขภาพและมีสุขภาพที่ดี แผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย ฉบับที่ ๑ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านการส่งเสริมการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ และยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการสร้างความเข้มแข็งของการบริหาร และนโยบายของภาครัฐเพื่อการขับเคลื่อนสมุนไพรไทยอย่างยั่งยืน

และจากรายงานประจำปี สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย พบว่า พ.ศ.๒๕๕๔ พบว่า มารดาและทารกได้รับการดูแลหลังคลอดโดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขร้อยละ ๖๑.๓ และ ๖๒.๕ ตามลำดับ พ.ศ.๒๕๕๙ มารดาหลังคลอดและทารกได้รับการดูแลโดยบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ ๗๑.๓ และ ๗๕.๓ ตามลำดับ จากข้อมูลพบว่าการเข้าถึงบริการสาธารณสุขของมารดาหลังคลอดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่ยังคงต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการผดุงครรภ์ไทยเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีบทบาทในงานอนามัยแม่และเด็ก ศาสตร์ด้านการผดุงครรภ์ไทยนั้นนับเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาอันล้ำค่าของไทย ซึ่งการผดุงครรภ์ไทยจะประกอบไปด้วยการอยู่ไฟ การทักหม้อเกลือ การประคบสมุนไพร การเข้ากระโจม ตลอดจนการนวดหลังคลอด ซึ่งเป็นการสอดคล้องตามแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติการพัฒนาภูมิปัญญาไทย สุขภาพวิถีไทย พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๔ จะเป็นการพัฒนาระบบสุขภาพเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยและส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพและบำบัดรักษาโรค

เทศบาลนครหาดใหญ่ได้มีนโยบายด้านการสาธารณสุข เพื่อสร้างโอกาสและทางเลือกในการรับบริการด้านสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยการจัดตั้งเป็นศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุขขึ้น เพื่อให้บริการประชาชนด้วยการแพทย์ผสมผสาน เน้นการเรียนรู้และบูรณาการความรู้ด้านการแพทย์และภูมิปัญญาตะวันออก อีกทั้งทางเทศบาลนครหาดใหญ่ได้มีการดำเนินโครงการส่งเสริมโภชนาการแม่และเด็กเชิงรุกมาอย่างต่อเนื่อง ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่ชีวาสุข เทศบาลนครหาดใหญ่ จึงเห็นถึงความสำคัญและ

จัดทำโครงการ“ส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน” ขึ้นเพื่อเพิ่มการเข้าถึงบริการด้านการแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสานอย่างทั่วถึง ซึ่งในการจัดทำโครงการในครั้งนี้จะเป็นการต่อยอดในงานอนามัยแม่และเด็กในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ให้ได้รับการดูแลแบบบูรณาการมากขึ้นอีกด้วย

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจด้านภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

ตัวชี้วัด : เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจด้านภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน เพิ่มขึ้นร้อยละ ๘๐

๒. เพื่อให้มารดาระหว่างตั้งครรภ์ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่มีความรู้และสามารถปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสานได้อย่างเหมาะสม

ตัวชี้วัด : มารดาระหว่างตั้งครรภ์ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่มีความรู้และสามารถปฏิบัติตนในระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม ร้อยละ ๘๐

๓. เพื่อให้มารดาหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสานอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามมาตรฐานวิชาชีพของการแพทย์แผนไทย

ตัวชี้วัด : มารดาหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสานอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามมาตรฐานวิชาชีพของการแพทย์แผนไทย ร้อยละ ๘๐

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กิจกรรมอบรมให้ความรู้

- | | |
|--|--------------|
| - หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ ๔-๖ เดือนในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ | จำนวน ๕๐ คน |
| - หญิงหลังคลอดที่คลอดบุตรไม่เกิน ๑ ปี | จำนวน ๕๐ คน |
| - ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด | จำนวน ๑๐๐ คน |

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| - หญิงหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ | จำนวน ๒๕ คน |
|-------------------------------------|-------------|

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

- | | |
|--|-------------|
| - หญิงตั้งครรภ์ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่และผู้ดูแล | จำนวน ๖๐ คน |
|--|-------------|

๔. สถานที่ดำเนินงาน

พื้นที่เขตเทศบาลนครหาดใหญ่

๕. ระยะเวลาการดำเนินการ เดือนมกราคม ๒๕๖๒ - เดือนกันยายน ๒๕๖๒

๖. วิธีดำเนินงาน

๑. รวบรวมข้อมูลหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ตามอายุครรภ์ที่กำหนด
 ๒. นำเสนอข้อมูลและประสานงานกับคณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 ๓. ประชาสัมพันธ์โครงการและวางแผนการดำเนินงาน
 ๔. รวบรวมรายชื่อกลุ่มเป้าหมาย ชี้แจง วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
 ๕. แผนดำเนินงาน ดังนี้
- การดำเนินงาน จัดเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้
- ๖.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน (เป้าหมาย ๒๐๐ คน)
 - ๖.๒ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย (เป้าหมาย ๒๕ คน)
 - ๖.๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน (เป้าหมาย ๖๐ คน)

กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

เดือนมกราคม ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมเทศบาลนครหาดใหญ่

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน/ แจกเอกสารและแบบทดสอบก่อนการอบรม	
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน	
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. (๑.๕ ชม.)	บรรยายเรื่อง การดูแลตนเองของมารดาขณะตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอด	หมอสุนิรีเวช
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. (๑.๕ ชม.)	บรรยายเรื่อง บทบาทของการแพทย์แผนไทยในงานอนามัยแม่และเด็ก และสตรีหลังคลอด	แพทย์แผนไทย รพ.เทพา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. (๑.๕ ชม.)	บรรยายและสาธิตเรื่อง อาหารและสมุนไพรบำรุงครรภ์ บำรุงน้ำนม	แพทย์แผนไทย รพ.เทพา
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. (๒ ชม.)	บรรยายและสาธิตเรื่อง ภูมิปัญญาไทยในการอยู่ไฟหลังคลอด ทำแบบทดสอบหลังการอบรม	แพทย์แผนไทย รพ.เทพา

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างทำกิจกรรม / ตารางกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย

ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุข เทศบาลนครหาดใหญ่

เดือนมกราคม - เดือนมิถุนายน ๒๕๖๒

(มารดาหญิงหลังคลอด ๑ ราย ทำกิจกรรมติดต่อกันสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๔ สัปดาห์)

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๑. มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่และอาศัยอยู่จริง
๒. มารดาที่อยู่ในช่วงระหว่าง ๑-๓ เดือนหลังคลอดบุตร และไม่มีภาวะแทรกซ้อนหรือข้อบ่งชี้ที่เป็นข้อห้ามของการนวดและผดุงครรภ์ไทยตามระเบียบของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
๓. ทำจดหมายตอบรับและให้ความร่วมมือแก่เจ้าหน้าที่ในการทำกิจกรรมเยี่ยมบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย

เดือน มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๒

<p>รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๑ , ๒๘ มกราคม / ๔ , ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. (๒ ชม.)</p>	<p>สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำหัตถการหลังคลอด ๕ ขั้นตอน แกหหญิงหลังคลอดลำดับที่ ๑ / ๒ / ๓ / ๔ / ๕</p> <table border="0"> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม</td> <td>เวลา</td> <td>๔๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย</td> <td>เวลา</td> <td>๑๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๓ ทบหม้อเกลือ</td> <td>เวลา</td> <td>๒๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร</td> <td>เวลา</td> <td>๓๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด</td> <td>เวลา</td> <td>๑๐ นาที</td> </tr> </table>	ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๓ ทบหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที	<p>อาจารย์คณะการแพทย์แผน ไทย มอ.</p>
ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๓ ทบหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที															
<p>รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ , ๒๕ กุมภาพันธ์ / ๔ , ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒ ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. (๒ ชม.)</p>	<p>สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำหัตถการหลังคลอด ๕ ขั้นตอน แกหหญิงหลังคลอดลำดับที่ ๖ / ๗ / ๘ / ๙ / ๑๐</p> <table border="0"> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม</td> <td>เวลา</td> <td>๔๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย</td> <td>เวลา</td> <td>๑๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๓ ทบหม้อเกลือ</td> <td>เวลา</td> <td>๒๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร</td> <td>เวลา</td> <td>๓๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด</td> <td>เวลา</td> <td>๑๐ นาที</td> </tr> </table>	ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๓ ทบหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที	<p>อาจารย์คณะการแพทย์แผน ไทย มอ.</p>
ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๓ ทบหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที															

<p>รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๘ , ๒๕ มีนาคม / ๑ , ๒๒ เมษายน ๒๕๖๒</p> <p>๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. (๒ ชม.)</p>	<p>สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำหัตถการหลังคลอด ๕ ขั้นตอน แก้หญิงหลังคลอดลำดับที่ ๑๑ / ๑๒ / ๑๓ / ๑๔ / ๑๕</p> <table border="0"> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม</td> <td>เวลา</td> <td>๔๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย</td> <td>เวลา</td> <td>๑๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ</td> <td>เวลา</td> <td>๒๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร</td> <td>เวลา</td> <td>๓๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด</td> <td>เวลา</td> <td>๑๐ นาที</td> </tr> </table>	ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที	<p>อาจารย์คณะกรรมการแพทย์แผน ไทย มอ.</p>
ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที															
<p>รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน / ๖ , ๒๗ พฤษภาคม / ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒</p> <p>๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. (๒ ชม.)</p>	<p>สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำหัตถการหลังคลอด ๕ ขั้นตอน แก้หญิงหลังคลอดลำดับที่ ๑๖ / ๑๗ / ๑๘ / ๑๙ / ๒๐</p> <table border="0"> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม</td> <td>เวลา</td> <td>๔๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย</td> <td>เวลา</td> <td>๑๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ</td> <td>เวลา</td> <td>๒๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร</td> <td>เวลา</td> <td>๓๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด</td> <td>เวลา</td> <td>๑๐ นาที</td> </tr> </table>	ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที	<p>อาจารย์คณะกรรมการแพทย์แผน ไทย มอ.</p>
ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที															
<p>รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๐ , ๑๗ , ๒๔ มิถุนายน / ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒</p> <p>๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. (๒ ชม.)</p>	<p>สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำหัตถการหลังคลอด ๕ ขั้นตอน แก้หญิงหลังคลอดลำดับที่ ๒๑ / ๒๒ / ๒๓ / ๒๔ / ๒๕</p> <table border="0"> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม</td> <td>เวลา</td> <td>๔๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย</td> <td>เวลา</td> <td>๑๕ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ</td> <td>เวลา</td> <td>๒๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร</td> <td>เวลา</td> <td>๓๐ นาที</td> </tr> <tr> <td>ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด</td> <td>เวลา</td> <td>๑๐ นาที</td> </tr> </table>	ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที	ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที	ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที	<p>อาจารย์คณะกรรมการแพทย์แผน ไทย มอ.</p>
ขั้นตอนที่ ๑ การนวดตัวและเต้านม	เวลา	๔๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๒ การประคบสมุนไพรทั่วร่างกาย	เวลา	๑๕ นาที															
ขั้นตอนที่ ๓ ทับหม้อเกลือ	เวลา	๒๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๔ การเข้ากระโจมสมุนไพร	เวลา	๓๐ นาที															
ขั้นตอนที่ ๕ ให้แนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด	เวลา	๑๐ นาที															

หมายเหตุ : ตารางกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

เดือนมิถุนายน – เดือนสิงหาคม ๒๕๖๒

(หญิงตั้งครรภ์และผู้ดูแลจำนวน ๖๐ คน แบ่งทำกิจกรรมเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๒๐ คน)

ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ซีวาสุข เทศบาลนครหาดใหญ่

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๑. มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่และอาศัยอยู่จริง
๒. หญิงตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์อยู่ในช่วงไตรมาส ๒ หรืออายุครรภ์ ๔ – ๖ เดือน และไม่มีภาวะแทรกซ้อนหรือข้อบ่งชี้ที่เป็นข้อห้ามของการทำกิจกรรมต่างๆ
๓. ทำจดหมายตอบรับและให้ความร่วมมือแก่เจ้าหน้าที่ในการทำกิจกรรม

ขั้นตอนของกิจกรรม

วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ / วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ / วันที่ ๓ เดือนสิงหาคม ๒๕๖๒

ใน ๑กลุ่ม (๒๐คน) ทำกิจกรรมต่อเนื่อง ๔ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน/แจกแผ่นพับความรู้/ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม (สัปดาห์ที่ ๑)	
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. (๑ ชม.)	สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง จิตวิทยากับการจัดการความเครียดขณะตั้งครรภ์ด้วยอารมณ์บำบัด (สัปดาห์ที่ ๑, ๓ ของเดือน) สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์และความวิตกกังวลในหญิงตั้งครรภ์ด้วยสมาธิบำบัด (สัปดาห์ที่ ๒, ๔ ของเดือน)	นักจิตวิทยา (สัปดาห์ที่ ๑, ๓ ของเดือน) นักสมาธิบำบัด (สัปดาห์ที่ ๒, ๔ ของเดือน)
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. (๒ ชม.)	สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การนวดบรรเทาอาการปวดของหญิงตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาส ๒ โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน	กลุ่มที่ ๑ แพทย์พื้นบ้าน กลุ่มที่ ๒ แพทย์พื้นบ้าน
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. (๑.๕ ชม.)	สาธิตและฝึกปฏิบัติ เรื่อง โภชนาการและเมนูสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์	นักโภชนาการ ศูนย์ฯหาดใหญ่ซีวาสุข
๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. (๑.๕ ชม.)	ฝึกปฏิบัติกิจกรรมมารีบำบัดในหญิงตั้งครรภ์ ทำแบบประเมินและแบบทดสอบหลังการอบรม (สัปดาห์ที่ ๔)	นักกายภาพบำบัด ศูนย์ฯหาดใหญ่ซีวาสุข

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างทำกิจกรรม / ตารางกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๘. ประเมินผลโครงการ

๙. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการและทำรายงานส่งกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

๗. งบประมาณ

- กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน รวม ๖๖,๔๐๐ บาท
 - กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยเชิงรุก รวม ๖๘,๗๕๐ บาท
 - กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน รวม ๑๒๕,๗๐๐ บาท
- รวมทั้งสิ้น ๒๖๐,๘๕๐ บาท (สองแสนหกหมื่นแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

รายละเอียดงบประมาณ

๗.๑ กิจกรรมอบรมความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

๑	ค่าวิทยากรบรรยาย ชม.ละ ๑,๒๐๐ บาท x ๑.๕ ชม.	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
	ค่าวิทยากรบรรยาย ชม.ละ ๖๐๐ บาท x ๕ ชม.	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๑๐,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ	เป็นเงิน	๕๐๐	บาท
๓	ค่าอาหารกลางวัน ๒๐๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๑๔,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารกลางวันเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ	เป็นเงิน	๗๐๐	บาท
๔	ค่าวัสดุ เครื่องเขียน และอุปกรณ์			
	- ค่าเครื่องเขียน (เช่น ปากกา แฟ้มใส่เอกสาร เป็นต้น) ๒๐๐ ชุด x ๔๐ บาท	เป็นเงิน	๘,๐๐๐	บาท
๕	ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสาร และสิ่งพิมพ์			
	- ค่าจัดทำเอกสารประกอบการบรรยาย ๒๐๐ ชุด x ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑๐,๐๐๐	บาท
	- ค่าไวเนิล (ขนาด ๒.๔x๔.๘๘ เมตร) พร้อมงานติดตั้งและรื้อถอน จำนวน ๑ ผืน x ๓,๒๐๐ บาท	เป็นเงิน	๓,๒๐๐	บาท
	- ค่า X-Stand (ขนาด ๐.๐๘ x ๑.๖ เมตร) จำนวน ๔ อัน x ๑,๘๐๐ บาท	เป็นเงิน	๗,๒๐๐	บาท
๖	ค่าอุปกรณ์สาธิตประกอบการบรรยายและฝึกปฏิบัติ			
	- อาหารและสมุนไพรบำรุงครรภ์ บำรุงน้ำนม (* คูในเอกสารแนบท้าย)	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
	- ค่าวัสดุและสมุนไพรในการอยู่ไฟหลังคลอด (* คูในเอกสารแนบท้าย)	เป็นเงิน	๕,๐๐๐	บาท
		รวม	๖๖,๔๐๐	บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

๗.๒ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย

๑	ค่าวิทยากรสาธิตและปฏิบัติ ชม.ละ ๖๐๐ บาท X ๒ ชม. X ๑ คน X ๔ ครั้ง x ๕ รุ่น	เป็นเงิน	๒๔,๐๐๐	บาท
๒	ค่าอุปกรณ์สาธิตประกอบการบรรยายและฝึกปฏิบัติ			
	๑. การนวดมารดาหลังคลอด			
	- ค่ายาหม่องขนาด ๒๕ ชุด x ๖๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
	- ค่าน้ำมันขนาด ๒๕ ชุด x ๗๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๗๕๐	บาท
	๒. การประคบสมุนไพร			
	- ค่าลูกประคบสมุนไพร ๔ ลูก x ๒๕ คน x ๘๐ บาท	เป็นเงิน	๘,๐๐๐	บาท
	๓. การทำหม้อเกลือ			
	- หม้อเกลือ ๒ หม้อ x ๒๕ คน x ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๕๐๐	บาท
	- ผ้าดิบห่อหม้อเกลือ ๒ ผืน x ๒๕ คน x ๒๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๐๐๐	บาท
	- ค่าสมุนไพรที่ใช้ในการทำหม้อเกลือ (* ดูในเอกสารแนบท้าย)	เป็นเงิน	๒๐,๐๐๐	บาท
	๔. การเข้ากระโจมสมุนไพร			
	- ค่ายาสมุนไพรเข้ากระโจมหลังคลอด ๒๕ ชุด x ๑๐๐ บาท (* ดูในเอกสารแนบท้าย)	เป็นเงิน	๒,๕๐๐	บาท
	๕. ให้คำแนะนำและจ่ายยาสมุนไพร			
	- ยาประสะไพลแคปซูล ๑ ขวด x ๒๕ คน x ๓๐๐ บาท	เป็นเงิน	๗,๕๐๐	บาท
		รวม	๖๘,๗๕๐	บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

๗.๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

๑	ค่าวิทยากรสาธิตและปฏิบัติ ชม.ละ ๑,๒๐๐ บาท x ๑ ชม. x ๔ ครั้ง x ๓ รุ่น	เป็นเงิน	๑๔,๔๐๐	บาท
	ค่าวิทยากรสาธิตและปฏิบัติ ชม. ละ ๑,๒๐๐ บาท x ๒ ชม. x ๒ คน x ๔ ครั้ง x ๓ รุ่น	เป็นเงิน	๕๗,๖๐๐	บาท
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๓ รุ่น	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ ๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๓ รุ่น	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
๓	ค่าอาหารกลางวัน ๒๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๓ รุ่น	เป็นเงิน	๔,๒๐๐	บาท
	ค่าอาหารกลางวันเจ้าหน้าที่ ๑๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๓ รุ่น	เป็นเงิน	๒,๑๐๐	บาท
๔	ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์			
	ค่าเครื่องเขียน (อาทิเช่น ปากกา แฟ้มใส่เอกสาร สมุด) ๖๐ ชุด x ๔๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๔๐๐	บาท
๕	ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์			
	ค่าเอกสารประกอบการบรรยาย ๖๐ ชุด x ชุดละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
๖	ค่าอุปกรณ์สาธิตประกอบการบรรยายและฝึกปฏิบัติ			
	- ค่ายาหม่องขนาด ๓๐ ชุด x ๖๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
	- ค่าน้ำมันขนาด ๓๐ ชุด x ๗๐ บาท	เป็นเงิน	๒,๑๐๐	บาท
	- ค่าลูกประคบสมุนไพร ๔ ลูก x ๓๐ คน x ๘๐ บาท	เป็นเงิน	๙,๖๐๐	บาท
	เมนูสุขภาพสำหรับมารดาตั้งครรภ์ ๒,๐๐๐ บาท x ๔ ครั้ง x ๓ รุ่น (* คู่มือเอกสารแนบท้าย)	เป็นเงิน	๒๔,๐๐๐	บาท
		รวม	๑๒๕,๗๐๐	บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

สรุปงบประมาณ

- กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน รวม ๖๖,๔๐๐ บาท

- กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทยเชิงรุก รวม ๖๘,๗๕๐ บาท

- กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน รวม ๑๒๕,๗๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๒๖๐,๘๕๐ บาท (สองแสนหกหมื่นแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๙. การประเมินผลกิจกรรม

ด้านปริมาณ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

- กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย และการแพทย์ผสมผสาน จำนวน ๒๐๐ คน

- กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาไทย จำนวน ๒๕ คน

- กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ด้วยภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน จำนวน ๖๐ คน

ด้านคุณภาพ

- กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจด้านภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน

- มารดาระหว่างตั้งครรภ์ในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่มีความรู้และสามารถปฏิบัติตนในระหว่าง

ตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

- มารดาหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสานอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามมาตรฐานวิชาชีพของการแพทย์แผนไทย

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

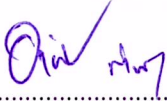
๑. มารดาระหว่างตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ได้เข้าถึงบริการด้านการแพทย์แผนไทยอย่างทั่วถึง

๒. มารดาระหว่างตั้งครรภ์และมารดาหลังคลอดในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่มีความรู้และมีเจตคติที่ดีในเรื่องการผดุงครรภ์ไทย

๓. มารดาหลังคลอดที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยมีภาวะสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจโดยรวดเร็ว ไม่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถทำงานได้เป็นปกติ สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีคุณภาพ

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ


- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------|
| ๑. นางสาวสุรางคณา | ทิพย์วาศรี | แพทย์แผนไทย |
| ๒. นายจิระวุฒิ | หมาดรอหิม | นักกายภาพบำบัด |
| ๓. คณะกรรมการแพทย์แผนไทย | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ | |

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

(นางอาบทิพย์ ตันติมา)
 พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
 หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุข

ลงชื่อ..........ผู้พิจารณาโครงการ

(นางจิราภรณ์ สมทเสนีโต)
 หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นายวินัย ปิ่นทอง)
 รองปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่
 รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)
 ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๒ ผลการพิจารณาส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดด้วย
ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์ผสมผสาน มีผลการพิจารณาโครงการ ดังนี้

- อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๒๖๐,๘๕๐ บาท
- ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ
- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)
ภายในวันที่

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

เอกสารแนบท้าย

ค่าอาหารและสมุนไพรบำรุงครรภ์ บำรุงน้ำนม

เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- | | |
|------------------|-----------------|
| - เกสรบัวหลวง | - เมล็ดเทียนดำ |
| - เม็ดบัว รากบัว | - กระจับ |
| - ว่านน้ำ | - อบเชยเทศ |
| - ชิง | - เมล็ดในดอกคูน |
| - ผาง | - ดอกคำฝอย |
| - มะรุม | - ตำลึง |
| - หัวปลี | - ใบกะเพรา |
| - มะละกอ | - อินทผลัม |

ค่าวัสดุและสมุนไพรในการอยู่ไฟหลังคลอด

เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

- | | |
|---------------|------------------|
| - มะกรูด | - ตะไคร้ |
| - ไพล | - ขมิ้นชัน |
| - การบูร | - พิมเสน |
| - หัวหอมแดง | - ใบมะขาม |
| - ใบส้มป่อย | - ใบส้มเสี้ยว |
| - เปลือกส้มโอ | - ใบหนาด |
| - หม้อเกลือ | - ใบพลับพลึง |
| - ว่านน้ำ | - มะขามเปียก |
| - ว่านนางคำ | - ไพล |
| - ขมิ้นอ้อย | - ชานหมาก |
| - ชะลูด | - ขมิ้นผง |
| - เกลือตัวผู้ | - ดินสอพอง |
| - อีฐมอญ | - ผ้ารัดหน้าท้อง |

ค่าสมุนไพรที่ใช้ในการบำบัดมือเกลือ

เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท

- ไพลแห้งบด
- ว่านชักมดลูกแห้งบด
- ว่านนางคำแห้งบด
- เกลือตัวผู้
- การบูร
- ใบพลับพลึง

หมายเหตุ : หญิงหลังคลอด ๒๕ คน ทับหม้อเกลือคนละ๔ครั้ง

ค้ายาสมุนไพรเข้ากระโจมหลังคลอด (๒๕ ชุด)

เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

๑ชุด ประกอบด้วยสมุนไพรดังนี้ มะกรูด ตะไคร้ ไพล ขมิ้นชัน การบูร พิมเสน ผักบั้งแดง หัวหอมแดง ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบส้มเสี้ยว เปลือกส้มโอ และสมุนไพรอื่น ๆ

เมนูสุขภาพสำหรับมารดาตั้งครรภ์

เป็นเงิน ๒๔,๐๐๐ บาท

- | | |
|--|------------------|
| - น้ำพริก ปลาทุ มีเครื่องเคียงเป็นชะอมชุบไข่ | - น้ำขิง |
| - ยำปลีอกโคลีหมูสับ | - น้ำถั่วห้าสี |
| - ยอดฟักทองผัดไข่ | - น้ำแครอท |
| - แกงจืดดอกขจรหมูสับ | - น้ำข้าวโพด |
| - แกงเลียงหัวปลี | - น้ำงาดำ |
| - ข้าวอบธัญพืช | - น้ำถั่วเขียว |
| - ยำตำลึงกุ้งฝอย | - น้ำตะไคร้มะนาว |
| - แกงส้มดอกขจร | - น้ำขิง |
| - ยำก้านคะน้า | - น้ำพุทรา |
| - แชนด์วิชขนมปังโฮลวีตทูน่า | - น้ำลูกเดือย |
| - ยำสามสหาย (กุ้ง ผักกระเฉด เนื้อปลา) | - น้ำมะเขือเทศ |
| - ผัดกระเพราตับ | - น้ำเสาวรส |