

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายละเอียดของพืช ผัก ตามความเชื่อดั้งเดิม

กล้วย (Banana)

เป็นไม้ล้มลุกมีหลายชนิด เช่น กล้วยดิบ กล้วยใต้ หรือกล้วยน้ำว้า กล้วยเขียงราย กล้วยหอม กล้วยน้ำนม ฯลฯ ใบเป็นแผ่นยาว ดอกเป็นช่อเรียกหวัปลี ผลเรียวยาว ออกเป็นหวีติดต่อกัน เป็นเครือ เมื่อสุกมีสีเหลือง ภายในมีเมล็ดสีดำ กล้วยป่าจะมีเมล็ดมาก ขยายพันธุ์โดยแยกหน่อหรือเมล็ด

ชื่ออื่น -

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa Sapientum* Linn., *M. paradisaca* Linn.

ชื่อวงศ์ MUSACEAE

กล้วยข้าว

ชื่ออื่น กล้วยหอม กล้วยหอมทอง

ประโยชน์

- ผล เผาเป็นค่างสาร ผสมกับข้าวดอก คินไฟ และเกลือ ตำปั้นเป็นลูกกลอน ไล่เหา ล้าง รักษามดตะขิตลงถึงค หรือนำไปหมักไฟเพื่อมิให้กินเข้าแล้วรู้สึกจุก แน่นท้อง
- ใบอ่อน อังไฟพอนิ่ม ใช้ออกแก้เคล็ดขัดยอกและข้ออักเสบ
- ขั้วของกล้วยป่า หรือกล้วยหอมค่อม ใช้ทำยารักษาเรื้อน แผลข่มหัวฝี
- เปลือกผลสุก เอาคั้นในทาแก้คันเท้าแตก

กล้วยงาหมู

ชื่ออื่น กล้วยหักมุก

ประโยชน์

- กาบกล้วย ถนไฟให้นิ่ม บีบเอาน้ำหยอดหู แก้หูเป็นน้ำหนวก หูเป็นหนอง
- ผลสุก เป็นอาหารคนป่วย ควรเผา หรือปิ้งก่อน ไม่แสดงไข บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย ทำให้หัวใจชุ่มชื้น

กล้วยตีบคำ

ลักษณะคล้ายกล้วยตานี ท้องใบมีนวลสีขาว กาบใบยาวและเรียงตัวกันแน่น คล้ายเป็นลำคั่น ผลสั้นและเล็ก ผลสดเป็นสีเหลืองคล้ายกล้วยที่ต้นตายแล้ว ไม่มีเมล็ด เติบโตหนึ่งให้ผลราว 1-2 หวี มีรสฝาดเย็น

ชื่ออื่น กล้วยตีบขี้โคล กล้วยตีบ

ประโยชน์

- ผล ฝ่ำเป็นแว่น ตากแดดจนแห้ง บดเป็นผง ชงน้ำดื่ม หรือปั่นเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ 3 เม็ด วันละ 4 ครั้งก่อนอาหารและก่อนนอน หรือใช้ผสมน้ำกับน้ำแกงหรือน้ำเปล่า น้ำตาล และเกลือ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสียเรื้อรัง อาหารไม่ย่อย
- ผลดิบ ผสมกับรากกล้วยตีบ เหนง้าไฟล ผลมะเคื่อปล่อง อย่างละ 3 ชิ้น ใต้วัยเด็มน้ำ เอาเหล็กเผาไฟให้แดงจุ่มลงไป คั้นน้ำที่ได้ แก้วชงปากเปื่อย
- ผลดิบ ผสมกับสมุนไพรตัวอื่น กินแก้ปวดท้อง
- ราก แก้วร้อนในกระหายน้ำ แก้วอุจจาระเป็นมูกเลือด
- รากสดหรือแห้ง ตำผสมกับเหง้าขิง รากผักชี รากด้อยตัง รากมะแว้งคั้น รากกระทงหมาบ้า คั้นอ้อย และใบสลอด คั้นคั้นน้ำ แก้วสารพัดโรค
- รากสด หรือแห้ง คั้นหรือแช่น้ำรวมกับหญ้าปากควาย และคั้นอ้อยคั้น คั้นแก้ว
- ใบสด ตำเผาไฟ ประคบ แก้วปวดข้อ และกล้ามเนื้อ
- ใบแห้ง มวนเป็นบุหรี่สูบ แก้วริดสีดวงจมูก แก้วผื่นคันตามร่างกาย
- ใบแห้ง คั้นรวมกับใบเป๊กล้าใหญ่ ใบชาขี้สาคู ใซ้อาบ แก้วไข้สูง
- เหง้า รสฝาด พอกแก้ปวดศีรษะ เลือดกำเดาไหล

กล้วยไม้

ชื่ออื่น กล้วยน้ำว้า กล้วยอ่อง กล้วยมะลิอ่อง

ประโยชน์

- หัวปลี รสฝาด แก้โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ โลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน
- ผลดิบมีรสฝาด แก้แผลในกระเพาะอาหาร ท้องเสีย
- ผลสุก รสหวาน ระบายนท้อง บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย ทำให้เด็กอ่อนรับประทาน ทำให้เด็กอ้วน โตเร็ว
- เปลือกกล้วย คัดเป็นชิ้นๆ พอกหน้า ทำให้หน้าใส
- ใบ รสเย็น จืด บั้งไฟปิดแผลไฟไหม้ คั้นอาบแก้มีดบาดคัน
- ช่าง ใช้ห้ามเลือด
- ราก รสฝาด เย็น ใช้แช่กิน แก้ไข้ รันในกระหายน้ำ ท้องเสีย บิด ผิดคันคัน
- กาบ ใช้พอกตัวลดอาการไข้
- น้ำคั้นจากหัวปลี คั้นแก้ถ่ายเป็นมูกเลือด บำรุงโลหิต
- หยวก รสฝาดเย็น เผลาไฟรับประทาน ช่วยขับพยาธิ
- เหง้า ปรุงเป็นยาแก้ริดสีดวงทวารชนิดมีเลือดออก หรือ แผลในช่องทวาร

กล้วยนวล

ชื่ออื่น กล้วยหัวโต

ประโยชน์

- กาบกล้วยนวลนไฟ บีบเอาน้ำหยอดหู รักษาอาการหูน้ำหนวก หูเป็นหนอง
- ยางจากใบ ใช้รักษาแผล ห้ามเลือด
- หัวปลี แก้โรคโลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด
- ผลดิบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ความเชื่อ (เกี่ยวกับกล้วยทุกชนิด)

1. ห้ามหญิงมีครรภ์รับประทานกล้วยจนหมดลูก จะทำให้ลูกในท้องอ้วน คลอดยาก
2. ห้ามหญิงมีครรภ์รับประทานกล้วยเผ็ด เชื่อว่าหากรับประทานแล้ว ลูกออกมาจะเป็นลูกแฝด ตัวติดกันเหมือนกล้วย
3. คนที่มีคาถาห้ามลอดได้ค้นกล้วยที่ทอดกหรือโด้งลงมา เชื่อว่าจะทำให้คาถาเสื่อม

4. ใบกล้วยดิบแห้ง แขน้ำให้แม่มาน (หญิงมีครรภ์) อาจจะทำให้คลอดง่าย
5. ใบกล้วยดิบ ใช้ในพิธีกรรม “คนฮักคนหม” โดยการนำใบดิบมาลงอักขระ และชื่อคนที่ต้องการให้รักกันลงไป แล้วนำไปให้วัวกิน จะทำให้คนที่มีชื่อในใบตอง กระวนกระวายใจ คิดถึง

ขาม , หมาก (Tamarind)

ชื่อเรียกพันธุ์ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ให้ร่มเงา มีหลายชนิดเช่น มะขามหวาน มะขามเปรี้ยว มะขามจี๊แมว ฯลฯ เปลือกต้นมีกระดิ่งๆ สีดำ ใบเล็กเป็นฝอย แตกกิ่งก้านสาขาแผ่ออกไปโดยรอบ เนื้อแข็งเหนียวมาก ดอกออกเป็นช่อสีขาวเหลือง ฝักกลมยาว ผลดิบสีเขียว เนื้อแน่น รสเปรี้ยว ผลสุกเปลือกเป็นสีน้ำตาลอ่อน รับประทานง่าย เนื้อหลุดล่อนจากเปลือกสีน้ำตาลดำ รสเปรี้ยวหรือหวานแล้วแต่พันธุ์ ใช้ปรุงอาหารและทำยาได้

ชื่ออื่น มะขาม มะขามกระดาน หมากขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica* Linn.

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE

ประโยชน์

- ใบมะขามอ่อนตำพอกแผลกษัยน้ำใช้หยอดตา รักษาอาการเจ็บตา
- ใบแก่ มีรสเปรี้ยวฝาด ปรุงเป็นยาขับเสมหะในลำไส้ แก้บิด ไ้ ใช้คั้นน้ำลวกกับหัวตะเอน (กระชาย) แก้หูด คัดจมูก เป็นยาขับเลือดขับลม ระบายท้อง
- เมล็ด คั่วให้เกรียม กระเทาะเปลือกออก กินแก้ท้องร่วง คุมธาตุ แก้อาเจียน สมานแผลขับพยาธิได้เดือน ดยใช้ควบกับยาระบาย บดเป็นผงละลายน้ำ ปิดแผลในคนที่เป็โรคเบาหวาน
- แก่น เปลือกเสมหะและโลหิต
- เนื้อในฝัก รสเปรี้ยว กัดเสมหะ แก้ท้องผูก แก้กระหายน้ำ คั้นกับน้ำปูนใสรับประทาน ขับเลือดลม ในสตรีที่คลอดใหม่ๆ แก้สันนิบาตหน้าเพลิง คั้นกับเกลือและน้ำรับประทาน ขับรก
- รก (เส้นใยที่โอบเนื้อมะขามไว้) รสฝาด แก้ท้องเสีย
- เปลือกต้น แก้เหงือกบวม ฆ่าแมลงกินฟัน ฆ่าพยาธิผิวหนัง คั้นกับฝนกับน้ำปูนใส ทารักษาแผลเรื้อรัง ฆ่าล้างบาดแผล

ความเชื่อ

1. มะขามคันใดที่มีรสหวาน หากนำผลอ่อนหรือผลดิบมาจมน้ำตาลหรือเกลือ เชื่อว่าจะทำให้คันนั้นกลายพันธุ์เป็นมะขามเปรี้ยวภายใน 3 ปี
2. มะขามเป็นไม้มงคล นิยมปลูกไว้หน้าบ้าน เชื่อว่าจะทำให้มีคนเกรงขาม
3. นิยมใช้ไม้มะขามทำเชิง เชื่อว่าหากนำเนื้อมาลากับเชิงไม้มะขาม แล้วเอาขี้เชิง (เศษเนื้อที่ติดเชิง) ไปผสมอาหารให้สุนัขกิน จะทำให้สุนัขคุ้ยและกัดเก่ง

เข้าหมื่นเครือ

เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันตามต้นไม้ใหญ่ เถากลม เปลือกชุ่มน้ำ ผิวสีน้ำตาลเหลือง เนื้อสีเหลือง มีเส้นรัศมีออกโดยรอบ กลิ่นเหมือนขมิ้นใบกลมหนาและโต สีเขียวเป็นมัน ปลายใบแหลม โคนใบแดงเรื่อๆ ใบล้อมต้นคล้ายงจกร

ชื่ออื่น ขมิ้นเครือ ขมิ้นฤาษี ผ้าร่ายห่อทอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Kreangelisia flava* (Linn.) Merr.

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ประโยชน์

- ราก กระชับโลหิตและน้ำเหลือง บำรุงน้ำเหลือง ขับลมอัมพฤกษ์
- ราก ผ่นกับน้ำ หยอดตา แก้วริดสีดวงตา ตาแดง ตาแฉะ ตามัว ตาอักเสบ
- ดอก แก้บิดมูกเลือด
- เถา ขับผายลม ทำให้เรอ แก้อึดพิการ
- เถา คั้นเอาน้ำดื่ม แก้ไข้ ร้อนใน แก้อีซ่าน แก้อท้องเสีย เนื่องจากอาหารไม่ย่อย

ความเชื่อ

1. เป็นไม้มงคล หากปลูกไว้กับบ้าน จะช่วยปกป้องคุ้มครองผู้อาศัยอยู่ในบ้านเรือน
2. หากพกติดตัวในระหว่างเดินทาง จะช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดจากสัตว์ร้ายทั้งปวง และศัตรูที่คิดร้าย หากจะให้ผลดีต้องท่องคาถากำกับด้วยว่า “เมกะ มะอุ นะโม พุทธายะ” 3 จบ
3. หลังจากปลูกต้นขมิ้นแล้ว ก่อนรดน้ำให้ท่อง “นะโม พุทธายะ” 3 จบ จะทำให้เจริญเติบโตได้ดี และมีฤทธิ์แรง
4. การปลูกต้นขมิ้นจะให้เจริญเติบโตได้ดี และมีสรรพคุณคือต้องปลูกวันพฤหัสบดี ข้างขึ้น

แคบ , ผัก (Ivy Gourd)

ชื่อพันธุ์ไม้เถาเลื้อยพันหรือคลุมพืชอื่น ลำต้นขนาดเล็กเรียบ มีมือเกาะใบเดี่ยว เรียงสลับกัน โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ ขอบใบหยักเล็กน้อย ใบสีเขียวเข้ม ดอกสีขาว มี 5 แฉก ผลกลมรีคล้ายแตงกวา แต่ขนาดเล็กกว่ามาก ผลอ่อนสีเขียวลายขาว ผลแก่มีสีแดง น้ำขอบกิน ขอดรับประทานเป็นผักได้

ชื่ออื่น ผักคำลึง คำลึงตัวเมีย สืบท

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccinia grandis* Voigt.

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ประโยชน์

- ใบ รักษาอาการแพ้ อักเสบ แผลงัดตัวกัดค้อย แก้ปวดแสบปวดร้อน แก้คัน แพ้ ละอองฟาง แก้ลมพิษ ตาแดง ตาฟาง ตาแฉะ ลดน้ำตาลในโลหิต ขับปัสสาวะ ร้อน
- ถอนพิษไข้ ขับพิษฝิ่นถอนพิษของค้ำแย
- ใบ ใช้ผสมเป็นยาเขียวแก้ไข้
- ราก แก้ตาฝ้า แก้อาเจียน ลดไข้ ขับพิษทั้งปวง
- ราก ใช้ดื่มรับประทานแก้ไข้
- เถา ขับพิษ แก้อักเสบ แก้คันโลหิตจาง น้ำจากเถาใช้หยอดตา แก้ตาขี้ ตาแฉะ ตาแดง ตาบวม ตาฟาง พิษอักเสบในตา
- ผลสุก บำรุงเสียง รักษาเหน็บชา ปวดเมื่อย ไข้
- ดอกแก้คัน
- เมล็ด ตำผสมน้ำมันมะพร้าวทา แก้หิด
- หัว ขับพิษทั้งปวง
- น้ำยาง คั้น ใบ และราก แก้โรคเบาหวาน

ความเชื่อ

1. ผักแคบจะมียางเหนียวๆ เชื่อว่า ยางเหนียวนี้จะเป็นตัวนำให้สารไปเกาะตามร่างกาย เมื่อ คนเป็นลมसानกินเข้าไป จะทำให้สารกระจายไปเกาะตามเส้นเลือด หรือกระจายไปตามเส้น เลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา เป็นต้น
2. ห้ามหญิงมีครรภ์รับประทาน เพราะเมื่อคลอดจะทำให้รกเกาะไม่ยอมออกเหมือนกับมือผัก

แคบ

เครือเขาคำ (Dodder)

พืชประเภทกาฝาก เกาะเลื้อยพันต้นไม้อื่น ต้นเป็นเส้นเล็ก ๆ กลมยาวและอ่อนนุ่ม แตกกิ่งก้านมากมาย สีเหลือง อาศัยดูดกินน้ำเลี้ยงจากพืชอื่น ขึ้นได้หมดกับไม้ทุกอย่าง ขึ้นต้นไม้ไม่มีรสชาติเหมือนไม้นั้น ใบเป็นเกล็ดรูปสามเหลี่ยมเล็กๆ ดอกออกตามง่ามใบ เป็นช่อสีขาว เชื่อมกันเป็นหลอด ผลกลมแบน สีเทา รืออื่น ฝอยทอง ผักไหม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cuscuta chinensis* Lamb.

ชื่อวงศ์ CUSCUTACEAE

ประโยชน์

- ทำเป็นอาหาร และใช้เป็นยา ขึ้นต้นไม้ที่เป็นพืชสมุนไพรคันใดก็จะมีสรรพคุณเช่นเดียวกับพืชสมุนไพรคันนั้น เช่น เครือเขาคำที่ขึ้นกับ มะขาม ก็จะมีฤทธิ์ในการรักษาเช่นเดียวกับมะขาม
- ทั้งต้น ดมเอาน้ำคั้น แก้บิด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ถ่ายเป็นเลือด แก้ไอเป็นเลือด แก้กษัยเลือด แก้เลือดกำเผลาไหล แก้ระดูขาวมากผิดปกติ แก้คิซ่าน แก้พิษทั้งภายนอกภายใน ขับปัสสาวะ
- ทั้งต้น ตำพอกหรือทา แก้ผดผื่นคัน แก้ฝ้า แก้แผลเรื้อรัง แก้โรคผิวหนังต่าง ๆ เป็นปื้น ห้ามเลือด
- ทั้งต้นแห้ง ดมเอาน้ำ นำพาราเซตามอลที่บดในสุญญากาศ
- ทั้งต้น นำไปสกัดด้วยแอลกอฮอล์ สารที่ได้ทำให้กล้ามเนื้อลำไส้คลายตัว ลดความดันโลหิต
- เมล็ด ดมหรือบดเป็นผง รับประทาน บำรุงตับไต บำรุงกำลังแก้กระหาย แก้ น้ำกามเคลื่อนเวลาหลับ แก้ปวดเมื่อย ทำให้ตาสว่าง

ความเชื่อ

1. เครือเขาคำที่ขึ้นกับต้นบ้ำเขือบ้าหรือลำโพง ยาสูบ และถอบแถบน้ำ ไม่ควรกิน หากกินเข้าไปจะทำให้มีอาการซึม สติแตกเป็นบ้าได้
2. หญิงมีครรภ์ และคนท้องผูก ไม่ควรกินเมล็ดพืชนี้ เชื่อว่าจะทำให้รกเกาะติด และจะไม่ถ่ายท้อง เพราะจะท้องผูกเป็นเส้นสายยืดยาวเหมือนเครือเขาคำ

บั้ง , ผัก (East Indian Spinach)

ไม้เลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น และขึ้นร้านทั่วไป แตกกิ่งก้านสาขามาก ใบเดี่ยวรูปไข่ป้อม ปลายใบมน ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อตามง่ามใบมี 2 ชนิด ถ้าเถาแดง ใบแดง เรียกผักบั้งแดง ถ้าเถาเขียว ใบเขียว เรียกผักบั้งขาว ผลเล็ก เท่าเม็ดพริกไทย ชุ่มน้ำ หรือสุกสีค้ำน้ำในผลสีม่วงแดง

ชื่ออื่น ผักปลั่ง ผักปลั่งใหญ่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Basella alba* Linn.

ชื่อวงศ์ BASELLACEAE

ประโยชน์

- ใบ แก้กกลาก เป็นยาขับปัสสาวะ บดพอกแผล
- น้ำคั้นใบ แก้ผื่นคัน
- ใบและต้น เป็นยาระบายอ่อนๆ ใช้กับหญิงมีครรภ์และเด็กอ่อนลดอาการแน่นท้อง
- ดอก แก้เกลื้อน
- ราก แก้มือเท้าคาง แก่รังแค แก่ท้องผูก ใช้เป็นยาถอนพิษให้ร้อน
- ผล ให้สีม่วงแดง ใช้แต่งสีอาหารคาวหวาน
- ต้น แก้พิษฝีดาษ

ความเชื่อ

1. หญิงจะคลอด ให้เอาเถาผักปลั่งทำเป็นห่วงคล้องคอตลอดจนถึงปลายเท้า จะทำให้คลอดลูกง่าย
2. ใช้ทดสอบคนที่เป็นโรคตาน หากกินผักปลั่งเข้าไปแล้ว มีอาการปวดศีรษะเวียนศีรษะ และปรากฏเป็นเม็ดขึ้นตามร่างกาย เช่น คอ แขน หลัง แสดงว่าเป็นโรคตาน
3. ห้ามผู้ที่มีคาถาอาคมกินผักปลั่ง เชื่อว่าจะทำให้คาถาเสื่อม

เผ็ด , ผัก

พันธุ์ไม้ล้มลุก อายุ 1 ปี ลำต้นตั้งตรงและแตกกิ่งก้านสาขา ใบเดี่ยวออกเป็นคู่ ก้านใบยาว ในที่ขึ้นและ ดอกเดี่ยว สีเหลือง ทรงกรวย มี 2 วงซ้อนกัน กลีบดอกวงนอกเป็น รูปรางน้ำ กลีบดอกวงในเป็นรูปท่อ ก้านดอกเรียวยาว ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย

ชื่ออื่น ผักคราด ผักคราดหัวแหวน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spilanthes acmell* Murr.

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ประโยชน์

- นิยมใช้เป็นผักชนิดหนึ่งในแกงแค เรียก ผักเผ็ด
- ทั้งต้น แก้โรคบิด แก้เลือดออกตามไรฟัน
- ทั้งต้น ชมคั้น เป็นยาขับปัสสาวะ ระบายอากาศ ไอกรน หอบ ปวดบวม ไข้ข้ออักเสบ
- ทั้งต้น ใช้ทาแผลสุนัขกัด แก้โรคผิวหนัง มีฤทธิ์เป็นยาชา ใช้ฆ่าตัวอ่อนของหูกและเห็บปลา
- ใบ แก้ปวดหัว โลหิตเป็นพิษ

พิศพิษขาว (ปัดปิวขาว)

(Whith Leadwort, Ceylon Leadwort)

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นตั้งตรงหรือพาดพันบนต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวรูปไข่ปลายแหลม คล้ายใบมะลิ สีเขียวแกมเหลือง ดอกขนาดเล็ก สีขาว ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง เกสรตัวผู้สีม่วงน้ำเงิน ผลกลมสีเขียว มีร่องตามยาว มีขนเหนียวรอบตัว เมื่อแห้งแตกได้เป็น 5 แฉก ขึ้นตามที่ชื้นแฉะ และตามป่าราบทั่วไป

ชื่ออื่น เจตมูลเพลิงขาว ปี่ปขาว ดอกชวา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Plumbago zeylanica* Linn.

ชื่อวงศ์ PLUMBAGINACEAE

ประโยชน์

- ราก ใช้ยาแก้ลมในหัว กระจายเลือดลม ขับลมในอก กระเพาะและลำไส้ แก้ริดสีดวงทวารแก้บวม คิดทะราด บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ช่วยย่อยอาหาร ป้องกัน

โรคตานหรือมะเร็ง แก้วปวคหัว ²⁰⁵ ขี้บโลหิตอันมิพิษ ขี้บประจำเดือน ขี้บเหงื่อ แก้ว
ท้องเสีย ขี้บพยาธิ ทาแก้กลากเกลื้อน ปวคข้อ

- ราก มีสาร plumbagin ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็ง ลดไขมันในเลือด และยับยั้งเชื้อ
แบคทีเรีย
- ดัน ดัมคัมแก้ไอ ปวคหลัง ขี้บปัสสาวะ รักษาโรคทางเดินปัสสาวะ นัว ใช้
มาลาเรีย บำรุงร่างกาย ทำให้อาเจียน ขี้บประจำเดือน โลหิตเน่าให้ตก
- รากและดัน ดัมน้ำดื่ม ทำให้คลอควบคุรง่าย ทำให้อาเจียน บำรุงร่างกาย แก้วไอ
ปวคหลัง
- ใบ ค้ำคั้นน้ำ ทาหรือพอก รักษาแผลสด ฝี บวม ฟกช้ำ ห้ามเลือด แก้วลมในกอง
เสมหะ ขี้บลม
- ดอก แก้วโรคตา แก้วหนาวเย็น

ความเชื่อ

1. หญิงมีครรภ์หากรับประทานปื๊ดป๊าวเข้าไปได้ จะทำให้แท้งบุตรได้เพราะสารจากรากมีฤทธิ์
บีบมดลูก
2. หญิงภาวะปกติ หากรับประทานเข้าไปมากๆ จะทำให้มดลูกแข็ง ทำให้เป็นหมันได้

พิลพิวแดง (ปื๊ดป๊าวแดง)

(Rose Colored Leadwort, Indian Leadwort)

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นกลมเรียบ สีเขียวออกแดง ใบเดี่ยว รูปไข่ปลาย
แหลม สีเขียวอมแดง ออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีแดง ผลเป็นฝักรูปกลม เมื่อแห้งจะ
แตกออกได้ เป็นไม้เจริญที่ราก ใบไม้ผู้เจริญนัก รากสีน้ำตาลดำ เป็นเส้น ๆ มีรสมีความร้อน
ออกรอบๆ ด้าน จัดเป็นพืชเศรษฐกิจอย่างหนึ่ง เพราะตลาดต้องการมาก และมีราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ

ชื่ออื่น เจตมูลเพลิงแดง คุยวู ไฟใต้ดิน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Plumbago indica Linn., P. rosea Linn.

ชื่อวงศ์ PLUMBAGINACEAE

ประโยชน์

- ใบ แก้วน้ำคั้นออกฝัก แก้วลมในกองเสมหะ ขี้บลม ช่วยย่อยอาหาร

- ดอก แก่น้ำคินฝัก
- ต้น แก้วโลหิตอันเกิดแต่ทองคำแดง
- ราก รสร้อน คัมภีร์กับจิงแห้ง รากข้าวพุด ดอกคี่ปี่ เถาสะค้าน อย่างละเท่าๆ กันใส่น้ำพอท่วม คัมภีร์ให้เคี้ยวรับประทานบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ขับระดู ระงับควาปลา ขับลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร แก้กิดสีดวงทวาร แก้วปวดท้อง และท้องเสีย เข้ายาร้อนทำให้ร่างกายเย็น รักษาอัมพฤกษ์ อัมพาต กระเจาเลือดลม ทำให้เลือดลมเดินสะดวก
- ราก ใช้ภายนอก ผสมกับขมิ้นขาว เป็นยาแก้คันฝี ทาแก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน
- ราก มีสาร PLUMBAGIN ซึ่งมีฤทธิ์ กระตุ้นการบีบตัวของมดลูกและลำไส้ ช่วยให้มีการหลั่งน้ำย่อยมากขึ้น เพิ่มความอยากอาหาร แต่ต้องระวัง เพราะสาร PLUMBAGIN ระบายเคืองต่อทางเดินอาหารและอาจเป็นพิษได้

ความเชื่อ

ผู้ที่ไปสืบยา (เก็บสมุนไพร) หากเอามือเปล่าๆ ไปสัมผัส หรือถูกต้องบีบผิวแดง จะทำให้ร้อนมือ และเกิดแผลรอยไหม้ที่มือได้

พุลย (ปุลย)

มี 2 ชนิด คือ พุลยขาว และพุลยดำ

พุลยขาว

พันธุ์ไม้ล้มลุกมีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นกลม ใบเรียวยาว สีเขียว ปลายใบแหลม ผิวและขอบเรียบ เหง้าสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอมฉุนเจริญงอกงามในฤดูฝน มีดอกเป็นช่อทรงพุ่มกลม สีขาวหรือเหลืองเมื่อถึงหน้าแล้งต้นจะแห้งเหี่ยวไป

ชื่ออื่น ไพล หวานไฟ วานไพลขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber cassumunar Roxb.

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ประโยชน์

- เหง้า แก้วบิด ขับลม ขับระดู ขับเลือดร้าย แก้วมูกิกระดูขาว แก้วหืด แก้วโรคผิวหนัง แก้วฝีทาแผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนองสมานแผล แก้วท้องเสีย แก้วปวดท้อง แก้วบิดมูกเลือด แก้วลำไส้อักเสบ แก้วเหน็บชา แก้วปวดฟัน แก้วอาเจียน แก้วอาเจียน

เป็นเลือด แก่เด็กเป็นไข้สูง ตัวคัน ตาเหลือง แก่เด็กชักช็อก ข้อเท้าพอง แก่
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไข้เป็นยาระยะที่

- เหง้า ทุบและคั้นปูละสมกับขิง ข่า ชมิ้น ทาท้องเด็กที่ร้องไห้เนื่องจากปวดท้อง
ท้องเสีย
- เหง้า เข้ายาของหลวงรักษาโรคทาง เป็นยาแก้กินผิด
- เหง้า ตำใส่กะละมัง เอาเผือกไปเผา เอาพริกขี้หนูสุก แล้วมาตำเผือก แล้วตำเบาๆ
บริเวณที่เป็นปื้น รักษาอาการไข้ปื้น
- เหง้า สารสกัดด้วยอีเธอร์ มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด
- ใบ มีคัมภีร์รวมกับเปลือกหลวง ใบมะขาม ผักขี้เหล็ก ให้แม่กำเคียนอาบ ช่วยให้
มดลูกเข้าอู่เร็ว มีคัมภีร์กับสมุนไพรตัวอื่นรักษา
- ใบสด เครื่องยาอื่นๆ มีคัมภีร์รวมกับใส่สารส้ม แก้ไอ ขับเสมหะ แก้โรคมดตะขิด
หรือกามโรค
- ใบแห้ง ฝน กับน้ำกิน แก้อาการปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ ไล่ลมท้องหา
- ใบปูละสม ขิง ข่า ใส่หม้อคั้นน้ำเป็นสมุนไพรรอบนวดตัว
- ใบ ใช้สุตรประคบ กับใบมะนาว ใบมะกรูด ผักห้วน หนุ่ยสดหามา ประคบรักษา
อาการปวดหลัง แก่ปวดเมื่อย แก่คลื่นเนื้อคลื่นตัว
- ดอก แก่ไข้ใน กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน ทำลายเลือดเสีย ขับระดู
- ต้น แก่อุจจาระพิการ แก่ธาตุพิการ
- ราก แก่อาเจียนเป็นเลือด แก่เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก

ความเชื่อ

ใช้รักษาอาการคันจากตัวบุง โดยหั่นปูละสมเป็นแว่นบางๆ 3-4 แว่น ชุบหมัน
หม้อ หรือเขม่าที่คั้นกับหม้อคั้นน้ำ แล้วเสกคาถาใส่พร้อมกับถูบริเวณที่คัน เชื่อว่าจะทำให้
ขนบุงหลุดออก และอาการคันจะหายไป

พลูเตยดำ

พันธุ์ไม้ล้มลุกมีเหง้าลักษณะเดียวกันกับปลูเลขขาว แต่สีของเหง้าจะเป็นสีม่วงเข้มเกือบดำมีกลิ่นฉุน ลำต้นและใบโตกว่าเล็กน้อย กาบใบและก้านใบสีเขียวออกดำ ปลูดยาก แดก หน่ออ่อนคือประมาณ 2-3 หน่อต่อปี เจริญงอกงามในฤดูฝน เหี่ยวแห้งไปในฤดูหนาว

ชื่ออื่น พลูดำ พลูทกา ว่านพลูดำ พลูสีม่วง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber ottesii* Valetton.

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ประโยชน์

- มีสรรพคุณทางยาเช่นเดียวกับปลูเลขขาว แต่มีฤทธิ์แรงกว่า
- เน้นหนักไปในทางใช้แก้อาการบอบช้ำ ช้ำบวม ไปทั้งตัว กระจายอาหารเป็นพิษ ลำไส้เป็นแผล เป็นชาบำรุงกำลัง อายุวัฒนะ

ความเชื่อ

1. ปลูเตยดำหรือพลูดำ นิยมใช้ในทางไสยศาสตร์ เช่น ในทางคาถาเรียก คาถาแมวลอดช่อง โดยใช้ปลูเตยดำรวมกับสิ่งของอื่นประกอบพิธี จะสามารถหายตัวหรือล่องหนได้ เชื่อกันว่าแม้บ้านเรือนที่ปิดประตูมิดชิดแล้ว คนที่มีคาถาแมวดำยัง ลอดผ่านได้

เฟื่อง, หมาก

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แดกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นสั้น ใบคล้ายใบมะขาม สีเขียวเข้ม เป็นมัน ดอกออกตามง่ามใบ เป็นช่อใหญ่ ขนาดดอกเล็ก สีม่วงแกมชมพูแกมขาว ผลกลมรีปลายแหลม เป็นกลีบหน้าตัดรูปดาว 5 แฉก สีเขียวอมเหลือง เมื่อสุกมีสีเหลือง ฉ่ำน้ำรสเปรี้ยวหรือหวานอมเปรี้ยว แล้วแต่พันธุ์

ชื่ออื่น มะเฟื่อง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa carambola* Linn.

ชื่อวงศ์ AVERRHOACEAE

ประโยชน์

- ใบ คั้นดื่ม แก้ไข้ ขับพิษร้อน ถอนพิษไข้หวัดน้อย หวัดใหญ่ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัด

- ใบ บดพอกหรือทา แก้มักผลผื่นคัน บวม แผลมีหนองแก็ปวดแก็พิษงู ถอนพิษแมงมุม ห้ามเลือด
- ดอก คั้นคั้น แก็ใช้ ขับพยาธิ ถอนพิษเหโรอื่น
- ผล แก้อิโธ แก้อิไซ ระงับความร้อน แก้อะแห้ง กระจาย ถอนพิษผิวดำแดงแก้อาเจียน เป็นเลือด แก้อิธออกตามไรฟั้น แก้อิธ ขับน้ำลาย ลดอาการอักเสบ บวม ขับโลหิตระดู
- ผล คั้นคั้น ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว
- ผล คั้นเอาน้ำผสมสารส้มคั้น ขับนิ่ว แก้อิธองใน ถัดเสมหะ
- น้ำคั้นจากผล แก้อิไซ แก้อิธ แก้อิธมโตเนื่องจากใช้บ้ำ
- ราก เป็นน้ำกระสาย แก้อิธใช้ซ้ำ รักษาในไต โดยการกินกับน้ำผึ้ง หรือมัดคั้นกับสมุนไพรอื่น ระงับความร้อน ถอนพิษใช้
- ราก คั้นคั้น แก้อิธหัว ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ แก้อิไซ แก้อิธ แสบกระเพาะอาหาร จุกแน่นหน้าอก คับพิษร้อน
- เมล็ด บดขงกับน้ำคั้น แก้อิธ ช่วยให้นอนหลับ ทำให้อาเจียน ขับระดู แก้อิธ หัว แก้อิธ
- เปลือกคั้น แก้อิไซ แก้อิธเสียด คับพิษแผลปวดแสบปวดร้อน

ความเชื่อ

1. ผู้ที่เป็นนิ่ว เพียงแต่ลดได้คั้นมะเฟือง เชื่อว่าทำให้นิ่วหายได้
2. หญิงมีครรภ์ หากรับประทานมะเฟืองมาก อาจทำให้แท้งได้

หนูน , หมาก (Jack Fruit)

ชื่อ เรียกพันธุ์ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ มีน้ำยางขาว ดอกออกเป็นช่อแยกเป็นช่อดอกตัวผู้และตัวเมีย ผลกลมยาว ผิวขรุขระ เป็นตุ่มเนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง เมื่อสุกมีกลิ่นหอม รสหวานกินได้ แก่นสีเหลืองหรือกรัก ใช้ต้มน้ำอาบหรือใช้ต้มน้ำดื่ม

ชื่ออื่น ขนุน หมากกลาง ลางลิง ไม้ทางลิง บ่าหนูน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Artocarpus heterophyllus Lamk.

ชื่อวงศ์ MORACEAE

ประโยชน์

- แก่น ผสมสมุนไพรอื่น เป็นยาแก้ลมโลหิต แก้ปวดมุก ท้องร่วง
- ราก รักษาการโรค บำรุงเลือด แก้ไข้ ท้องร่วง ถ่ายเป็นมูกเลือด กิ่วท้อง ช่วยขับน้ำนมสตรีหลังคลอด
- ใบ เปรวมกับขี้ข้าวโพดจนเป็นถ่าน ใช้รวมกับก้นกะลามะพร้าวขูด ทำยารักษาบาดแผลเป็นหนอง
- ไม้ผล ต้มแก้พิษไข้ พิษกาฬ
- ยาง ใช้ทาแผล บวม อักเสบ แผลมีหนอง
- เนื้อผล รับประทานแก้กระหายน้ำ เมล็ดรับประทานบำรุงกำลัง
- เมล็ด รับประทานบำรุงร่างกาย

ความเชื่อ

1. ถ้าอยากทราบว่าเป็นโรคอะไรหรือไม่ ให้นำขนุนไปแกง หากมีอาการปวดศีรษะที่ท้ายทอยหลังจากกินขนุน แสดงว่าเป็นसान เพราะขนุนจะทำให้ลมสานขึ้น
2. หากปลูกขนุนไว้ในบริเวณบ้าน จะทำให้ขนุนข้าวขนุนของ คือทำให้ร่ำรวยเงินทอง
3. ขว้น หรือวงขนุน นำไปต้มให้หญิงหลังคลอดกิน หรือหญิงที่ไม่มีน้ำนมให้ลูกกิน จะทำให้มีน้ำนมมาก
4. ผลขนุน หากแกงวันปากปี ซึ่งเป็นวันเข้าสุปฏิใหม่ของชาวล้านนา ตรงกับวันที่ 16 เมษายน เชื่อว่าขนุนนั้นจะหนุนข้าวขนุนของ ทำให้คนในครอบครัวมีเงินทองใช้ไม่ขาดตลอดปี
5. ในการสร้างบ้าน ให้นำกิ่งและใบของขนุนมารองหลุมเสาฝังคานหรือเสาเอก จะช่วยอุดหนุนเจ้าของเรือนให้มีความมั่งคั่ง อุดมสมบูรณ์
6. ลำต้นขนุน หากนำมาแกะสลักเป็นพระพุทธรูปไม้ถวายวัดเชื่อว่าผู้สร้าง ถวายวัดจะประสบแต่โชค ลาภ มั่งคั่ง ร่ำรวยสมบัติตลอดไป
7. ใบขนุน ใบหมากทัน (พุทรา) และใบแก้ว (พิศุล) นำมารองไว้ก้นยุ้งข้าวตอนเอาข้าวขึ้นยุ้ง เชื่อว่าจะหนุนนำให้มีข้าวกินตลอดทั้งปี

ภาคผนวก ข

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

แนวประเด็นคำถามการสนทนาศาสตร์ที่มีสถานภาพทางสังคมเป็นยาย หรือเป็นย่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ สมัยก่อนเปรียบเทียบกับสมัยปัจจุบัน
2. เพื่อทราบแนวทางการถ่ายทอดความเชื่อ และการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

แนวคำถาม

1. อยากให้แม่ผู้ช่วยเล่าถึงชีวิตความเป็นอยู่สมัยก่อนที่จะท้องว่าเป็นอยู่อย่างไร เอาตั้งแต่
ตื่นเข้ามา ถึงเข้านอน
2. ช่วงที่แม่ผู้ช่วยท้องตอนนั้นชีวิต ความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร
 - 2.1 แม่ผู้ช่วยมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อท้อง
 - 2.2 มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์หรือไม่ อย่างไร
 - 2.3 อาหาร การกินเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร
 - 2.4 การนอนหลับพักผ่อนเป็นอย่างไร มีอะไรที่ต้องระวัง หรือเปลี่ยนแปลงไป
 - 2.5 การร่วมเพศเป็นอย่างไรบ้าง
 - 2.6 การทำงานเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
 - 2.7 เรื่องจิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
 - 2.8 การตั้งครรภ์เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือไม่ อย่างไร
 - 2.9 การตั้งครรภ์เป็นภาระแก่บุคคลอื่นหรือไม่ อย่างไร
3. ตอนที่แม่ผู้ช่วยท้องตอนนั้น มีข้อห้ามไม่ให้คนท้องทำอย่างนั้นอย่างนี้หรือไม่ อะไรบ้าง
แล้วแม่ผู้ช่วยปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง ขอให้เล่าให้ฟังว่าทำไมเพราะอะไร สิ่งที่ไม่ทำ
เพราะอะไร ทำแล้วเป็นอย่างไรบ้าง
4. มีการปฏิบัติพิธีกรรมกับคนท้องตอนนั้นหรือไม่ อย่างไร
 - 4.1 ถ้ามี แม่ผู้ช่วยช่วยเล่าด้วยว่ามีอะไรบ้างที่แม่ผู้ช่วยได้ทำ แล้วเขามีความเชื่ออย่างไรกับ
สิ่งที่ทำ
 - 4.2 ถ้าไม่มี แล้วแม่ผู้ช่วยเคยได้ยินคนอื่น ๆ ที่ท้องตอนนั้นเขาทำกัน เช่น การสู่ขวัญ
 - 4.3 มีพิธีกรรมอะไรที่แม่ ของแม่ผู้ช่วยเล่าให้ฟังในสมัยของ แม่ ของแม่ผู้ช่วยทำกัน
5. สมัยก่อนตอนที่ แม่ผู้ช่วยท้อง มีการไปฝากท้องกันหรือไม่ อย่างไร
 - 5.1 ถ้ามี ไปฝากกับใครที่ไหน
 - 5.2 ถ้าไม่มี มีใครคอยมาดูแลในช่วงที่แม่ผู้ช่วยท้องหรือไม่ อย่างไร

6. กรณีเป็นยาย.....ตอนลูกสาวของแม่อยู่ท้อง แม่อยู่ทำอะไรบ้าง ช่วยเล่าด้วย
มีอะไรที่แนะนำลูกสาวให้ลูกสาวปฏิบัติ เพราะอะไร

6.1 สิ่งที่ลูกสาวปฏิบัติปฏิบัติตามคำแนะนำมีหรือไม่ อย่างไร

6.2 สิ่งที่ลูกสาวไม่ปฏิบัติ มีอะไรบ้าง แม่อยู่คิดว่าเพราะอะไร

กรณีเป็นย่า.....ตอนลูกสะใภ้ของแม่อยู่ท้อง แม่อยู่ทำอะไรบ้าง ช่วยเล่าด้วย
มีอะไรที่แนะนำลูกสะใภ้ให้ลูกสะใภ้ปฏิบัติ เพราะอะไร

6.3 สิ่งที่ลูกสะใภ้ปฏิบัติปฏิบัติตามคำแนะนำมีหรือไม่ อย่างไร

6.4 สิ่งที่ลูกสะใภ้ไม่ปฏิบัติ มีอะไรบ้าง แม่อยู่คิดว่าเพราะอะไร

7. มีพิธีกรรมอะไรที่ต้องพาลูกสาว หรือลูกสะใภ้ไปปฏิบัติ เช่น การพาไปสะเดาะเคราะห์

แนวประเด็นคำถามการสนทนาสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ผ่านการคลอดมาแล้ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ที่ผ่านมา
2. เพื่อทราบการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ที่ผ่านมา

แนวคำถาม

1. อยากให้พี่สาว เล่าให้ฟังถึงชีวิตทั่ว ๆ ไปหลังแต่งงาน และก่อนที่จะท้องตั้งแต่ต้นเข้า ถึงเข้าอนว่าเป็นอย่างไรบ้าง
2. อยากให้เล่าเกี่ยวกับการตั้งท้องตอนนั้น
 - 2.1 พี่สาวทราบอย่างไรว่าท้อง
 - 2.2 สามิทราบตอนไหนว่าพี่สาวท้อง แล้วเป็นอย่างไรบ้าง
3. ชีวิตขณะที่ตั้งท้อง กับไม่ตั้งท้องเปลี่ยนแปลงไปบ้างไหม อยากให้พี่สาวช่วยเล่าให้ฟัง
 - 3.1 สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร
 - 3.2 สุขภาพเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
 - 3.3 อาหาร การกิน เปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร
 - 3.4 การทำงานเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร
 - 3.5 การนอนหลับพักผ่อนเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร
 - 3.6 การร่วมเพศเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร
 - 3.7 จิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร
 - 3.8 การตั้งท้องเป็นภาระแก่ครอบครัวหรือไม่ อย่างไร
 - 3.9 การตั้งท้องเป็นภาระแก่บุคคลอื่นหรือไม่ อย่างไร
4. ช่วงที่พี่สาวท้องมีความวิตกกังวลเรื่องใด หรือไม่ อย่างไร
5. อยากให้พี่สาวช่วยเล่าถึงการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งท้อง
 - 5.1 มีอะไรที่ต้องปฏิบัติเป็นพิเศษหรือไม่ อะไรบ้าง
 - 5.2 ท้องแรกกับท้องหลัง แตกต่างกันหรือไม่ อะไรบ้าง
 - 5.3 สามิปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ (เน้นภาพบวก)
 - 5.4 สามิมิมีการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร (อาจเป็นทั้ง ภาพบวก หรือ ภาพลบ)

5.5 เพื่อน ๆ ได้แนะนำให้พี่ปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ แล้วพี่ปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใด

5.6 ญาติพี่น้อง ได้แนะนำให้พี่ปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ แล้วพี่ปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใด

5.7 คนอื่นมีใครอีกบ้างไหมที่คอยแนะนำให้พี่ปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ แล้วพี่ปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใด

6. แม่ของพี่สาว ห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้บ้างหรือไม่ แล้วพี่สาวปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร อยากให้ช่วยเหลือให้ฟัง

7. แม่ของสามีห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้บ้างหรือไม่ แล้วพี่สาวปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร อยากให้ช่วยเหลือให้ฟัง

8. มีพิธีกรรมอะไรบ้างที่ทางบ้านพี่ปฏิบัติแก่คนท้อง

8.1 ถ้ามี อะไรบ้าง

8.2 แล้วพี่เคยปฏิบัติตามพิธีกรรมอะไรบ้าง อยากให้เล่าถึงพิธีกรรม และความรู้สึกของพี่เมื่อปฏิบัติพิธีกรรมนั้น ๆ

8.3 พิธีกรรมอะไรบ้างที่พี่ไม่ปฏิบัติตาม เพราะเหตุใด

8.4 มีพิธีกรรมอื่นๆ อีกบ้างไหมที่เพื่อนๆ หรือญาติที่ได้เคยกระทำขณะท้อง

9. เมื่อทราบว่าท้องพี่ไปฝากท้อง เมื่อใด เพราะเหตุใด

10. ใครบ้างแนะนำให้ไปฝากท้อง

11. พี่คิดอย่างไรเกี่ยวกับการฝากท้อง (เข้าใจว่าการฝากท้องคืออะไร คาดหวังอะไรจากการฝากท้อง การฝากท้องจำเป็นหรือไม่ อย่างไร)

12. อยากให้เล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝากท้อง (สิ่งที่เจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว สิ่งที่น่าสนใจปฏิบัติ และสิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตาม)

13. ถ้ามีน้องสาว หรือเพื่อนตั้งท้องคิดว่าจะแนะนำให้ปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง เพราะอะไร

แนวประเด็นคำถามสนทนาเชิงลึกกับสตรีมีครรภ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์
2. เพื่อทราบการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ที่ดำเนินอยู่

แนวคำถาม

การรับรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์

1. อยากให้น้องสาวเล่าให้ฟังถึงชีวิตทั่ว ๆ ไปหลังแต่งงาน และก่อนที่จะท้องตั้งแต่ต้นเข้าถึงเข้านอนว่าเป็นอย่างไรบ้าง
2. อยากให้น้องสาวเล่าเกี่ยวกับการตั้งท้อง
 - 2.1 น้องสาวทราบอย่างไรว่าท้อง แล้วทำอะไรจึงแน่ใจว่าท้อง
 - 2.2 คนในครอบครัวของน้อง ใครที่รู้เป็นคนแรกว่าน้องตั้งครรภ์ เพราะเหตุใดเขาจึงรู้ว่าน้องตั้งครรภ์ เมื่อเขารู้ว่าน้องตั้งครรภ์แล้ว เขาพูด หรือทำอะไรบ้างเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของน้อง
 - 2.3 สามีทราบตอนไหนว่าน้องสาวท้อง แล้วเป็นอย่างไรบ้าง (ถามกรณีที่มีสามีไม่ใช่เป็นบุคคลแรกที่ทราบ)

การให้ความหมายของการตั้งครรภ์

3. เมื่อน้องสาวแน่ใจว่าท้องรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด
4. เมื่อน้องสาวแน่ใจว่าท้องคาดหวังอะไร อย่งไรบ้าง

การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

- ... 5.. ชีวิตขณะนี้น้องสาวตั้งท้อง กับไม่ตั้งท้องเปลี่ยนแปลงไปบ้างไหม อยากให้น้องสาวช่วยเล่าให้ฟัง
 - 5.1 สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร
 - 5.2 สุขภาพเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
 - 5.3 อาหาร การกิน เปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร

5.4 การทำงานเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร

5.5 การนอนหลับพักผ่อนเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร

5.6 มีการออกกำลังกายอย่างไร

5.7 การร่วมเพศเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร

5.8 จิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร

5.9 เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านทำอย่างไร

5.10 การตั้งท้องเป็นภาระแก่ครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

5.11 การตั้งท้องเป็นภาระแก่บุคคลอื่นหรือไม่ อย่างไร

6.ช่วงที่ท้องน้องสาวมีความวิตกกังวลเรื่องใด หรือไม่ อย่างไร แล้วแก้ปัญหาอย่างไร

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

7. อยากให้น้องสาวช่วยเล่าถึงการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งท้อง

7.1 มีอะไรที่น้องสาวต้องปฏิบัติเป็นพิเศษหรือไม่ อะไรบ้าง

7.2 สามีน้องสาวปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ (เน้นภาพบวก)

7.3 สามีน้องสาวมีการปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร (อาจเป็นทั้งภาพ บวก หรือ ภาพลบ)

7.4 เพื่อน ๆ ของน้องสาวได้แนะนำให้ปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ แล้วน้องสาวปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใด

7.5ญาติพี่น้อง ของน้องสาวได้แนะนำให้ปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ แล้วน้องสาวปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใด

7.6 คนอื่นมีใครอีกบ้างไหมที่คอยแนะนำให้น้องสาวปฏิบัติอย่างไรเป็นพิเศษ แล้วน้องสาวปฏิบัติตามในเรื่องใดบ้าง เพราะเหตุใด

8.แม่ของน้องสาวห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้บ้างหรือไม่ แล้วน้องสาวปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร อยากให้น้องสาวช่วยเล่าให้ฟัง

9.แม่ของสามีห้ามไม่ให้น้องสาวทำอย่างนั้นอย่างนี้บ้างหรือไม่ แล้วน้องสาวปฏิบัติในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร อยากให้ช่วยเล่าให้ฟัง

10.มีพิธีกรรมอะไรบ้างที่ทางบ้านของน้องสาวปฏิบัติแก่คนท้อง ถ้ามี อะไรบ้าง

10.1 แล้วน้องสาวเคยปฏิบัติตามพิธีกรรมอะไรบ้าง อยากให้น้องสาวเล่าถึงพิธีกรรมและความรู้สึกของน้องสาวเมื่อปฏิบัติพิธีกรรมนั้น ๆ

10.2 พิธีกรรมอะไรบ้างที่น้องสาวไม่ปฏิบัติตาม เพราะเหตุใด

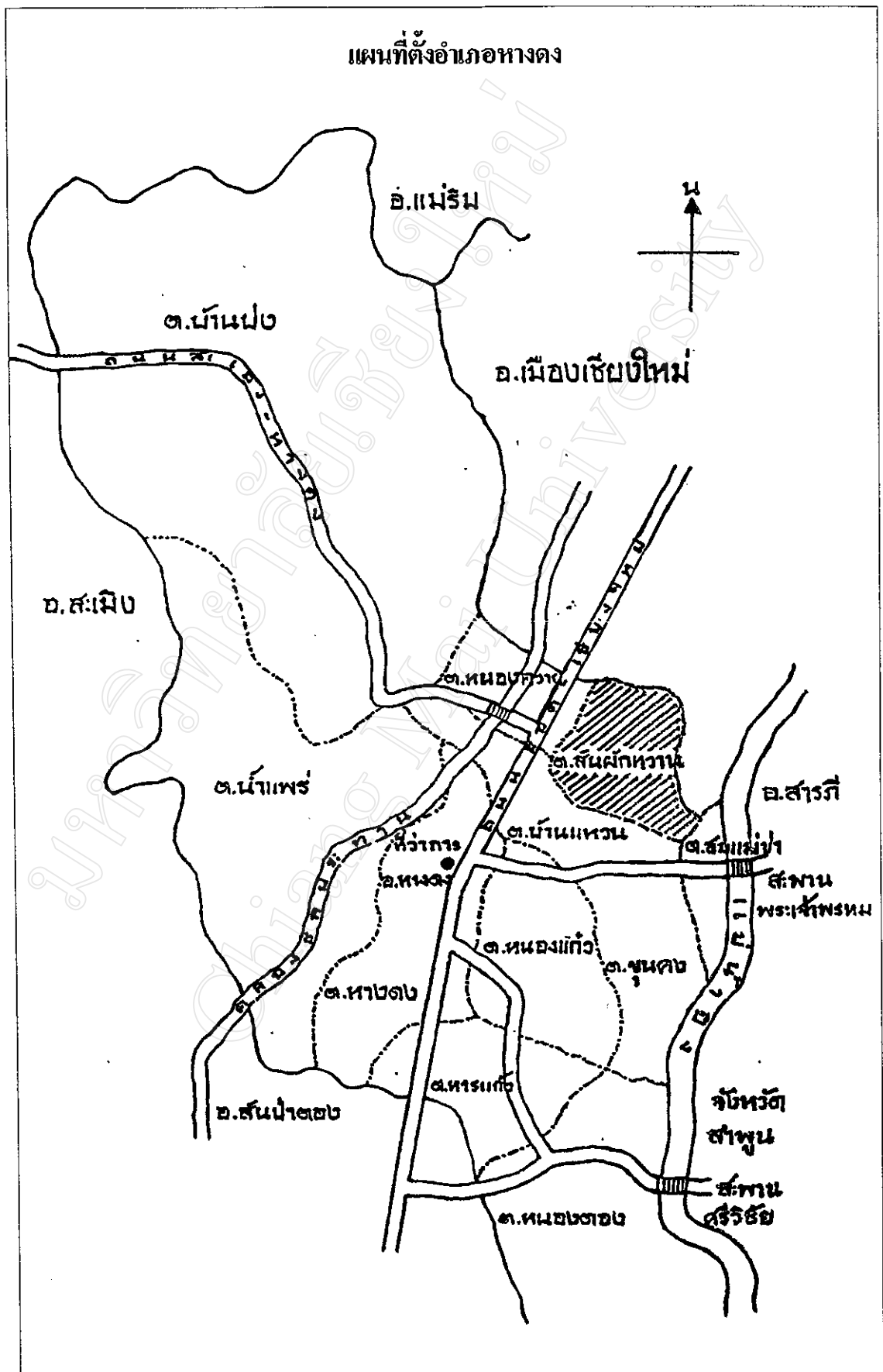
หรือญาติน้องสาวได้เคยกระทำขณะท้อง

- 11.เมื่อทราบว่าท้องน้องสาวมาฝากท้อง เมื่อใด เพราะเหตุใด
- 12.ใครบ้างแนะนำน้องสาวไปฝากท้อง แล้วน้องเชื่อใคร
- 13.ก่อนมาฝากครรภ์น้องเคยได้ยินเกี่ยวกับการฝากครรภ์จากใคร ได้ยินว่าอย่างไร
- 14.น้องสาวคิดอย่างไรเกี่ยวกับการฝากท้อง (เข้าใจว่าการฝากท้องคืออะไร คาดหวังอะไรจากการฝากท้อง การฝากท้องจำเป็นหรือไม่ อย่างไร)
- 15.น้องได้ข้อมูลอะไรจากการไปฝากท้อง
- 16.หญิงมีครรภ์ที่ไปฝากท้องด้วยกันได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวบ้างไหม อย่างไร
- 17.อยากให้เล่าประสบการณ์ที่ได้จากการฝากท้อง (สิ่งที่ เจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัว สิ่งนำมาปฏิบัติ และสิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตาม)

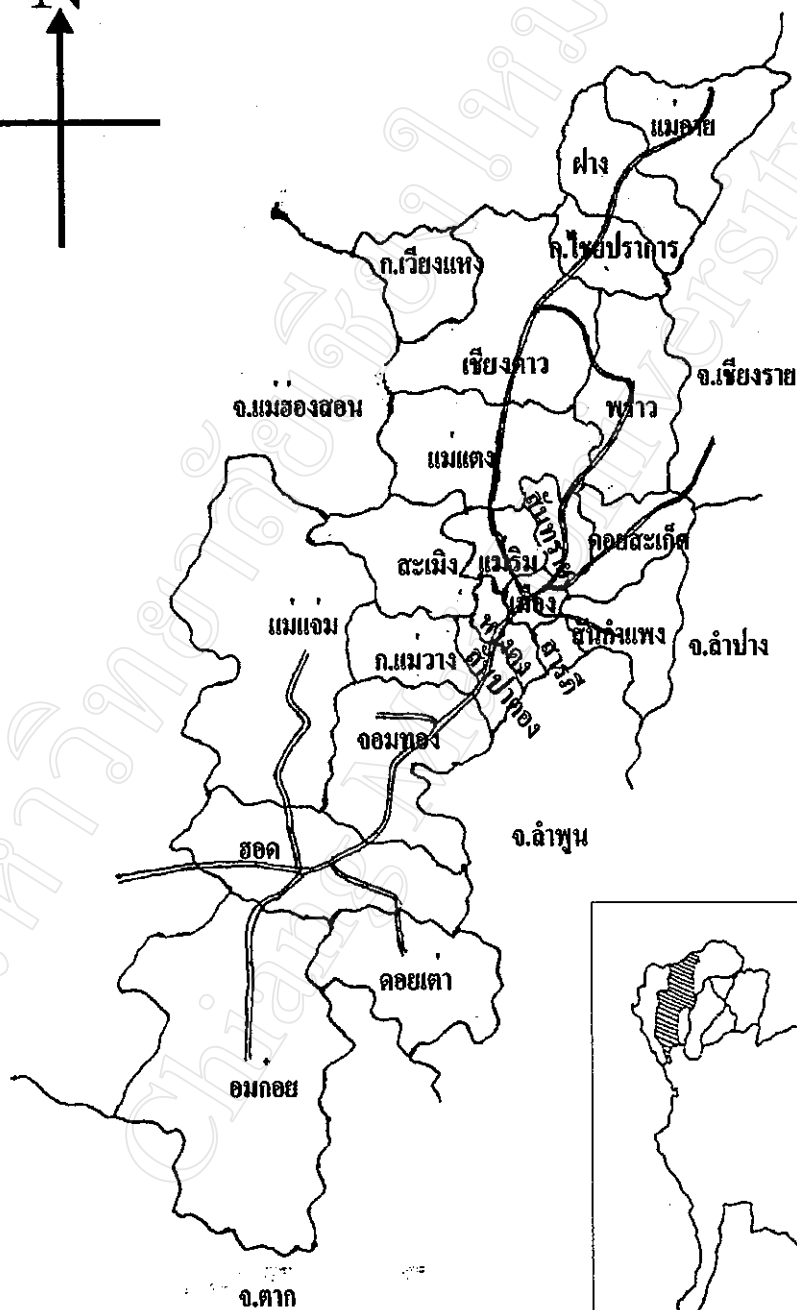
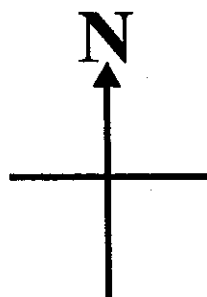
ภาคผนวก ก

แผนที่ตั้งของอำเภอหางดง
แผนที่จังหวัดเชียงใหม่

แผนที่ตั้งอำเภอหางดง



แผนที่ตั้งจังหวัดเชียงใหม่



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล

ชุติกานต์ สุริยะ

วัน เดือน ปีเกิด

วันศุกร์ที่ 8 เมษายน 2509

ประวัติการศึกษา

- 2522 จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาโรงเรียนวัดพระเจ้าเหลื่อม
จังหวัดเชียงใหม่
- 2528 จบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนวัดโนทัยพายัพ
จังหวัดเชียงใหม่
- 2532 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และการผดุงครรภ์ชั้นสูง
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสลำปาง จังหวัดลำปาง
- 2544 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ประสบการณ์การทำงาน

- | | | | | |
|-----------------|---------------|--------------------|----------------------------------|------------------|
| 2532 - 2536 | พยาบาลวิชาชีพ | แผนกอายุรกรรมชาย | โรงพยาบาลนครพิงค์
อำเภอแม่ริม | จังหวัดเชียงใหม่ |
| 2536 - 2538 | พยาบาลวิชาชีพ | แผนกผู้ป่วยหนัก | โรงพยาบาลนครพิงค์
อำเภอแม่ริม | จังหวัดเชียงใหม่ |
| 2538 - ปัจจุบัน | พยาบาลวิชาชีพ | ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ | โรงพยาบาลหางดง
อำเภอหางดง | จังหวัดเชียงใหม่ |