

# สมุนไพรนำรู้จัก “นมทั้งห้า” บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอด

นมวัว นมควาย นมราชสีห์ นมสวรรค์ และนมห้อย



สมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ของคนไทยสมัยก่อน มักขึ้นต้นว่า “นม” ซึ่งเป็นนัยยะว่าเกี่ยวข้องกับนม และยังหาได้ไม่ยากนัก ในป่าอีสาน ผู้เขียนได้มีโอกาสเดินป่าในเขตป่าอนุรักษ์ต้นน้ำร่องก่อ พื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นป่าเต็งรัง ผสมป่าดิบแล้ง และพบพืชที่มีชื่อขึ้นต้นว่านมเหล่านี้ หลายชนิด จึงเก็บมาฝากผู้อ่าน บางชนิดเริ่มเป็นไม้หายากแล้วนะค่ะ

อย่างเช่น นมวัว (มะไฟแรด) เมื่อเห็นต้นนี้ก็จะมีผลสุกคุดๆ ด้วยผลเล็กผลน้อยห้อยเป็นพวงใหญ่มองเห็นแต่ไกล ที่ปลายผลมีจุกคล้ายหัวนมด้วย ส่วนนมควายก็ยังมีให้เห็นนะค่ะ ต้นนี้เมื่อสุกมีผลสีแดงคุดๆ เป็นผลไม้รสชาติหวานอมเปรี้ยว ที่เด็กในชนบทต้องเคยลิ้มลอง อีกชนิดที่มีสรรพคุณดีในการขับน้ำนมของคนอีสานก็ต้อง นมห้อย แต่ต้นเล็กๆ สูงไม่เกินหัวเข่า ระหว่างเดินป่า ถ้าไม่สังเกตให้ดีก็อาจเดินผ่านไปเลย แต่ถ้าก้มดูสักหน่อย จะเห็นมีลูกเล็กๆ ห้อยเป็นพวงสีแดงสดหลยอยู่ใต้ใบ มองเห็นได้ในช่วงผลสุก สมชื่อมน้อย และชื่อก็บ่งบอกสรรพคุณว่าสำหรับคุณแม่ที่มีน้ำนมน้อยด้วยนะค่ะ ส่วนนมสวรรค์หรือสาวสวรรค์ มีช่อดอกที่สวยงามเมื่อดอกบาน จะมีสีแดงสด ชูช่อไปทั่วป่า สวยสะดุดตา ส่วนที่พอจะหาได้ง่ายกว่านมอื่นๆ ก็คือ นมราชสีห์ เพราะเป็นวัชพืชที่ขึ้นได้ง่ายทั่วไป แม้ตามซอกปูนซอกหินก็เบียดตัวแทรกขึ้นมาได้ และเมื่อถูกหักต้นหรือใบ ก็จะมีน้ำยางสีขาวขุ่น ไหลปรือออกมาคล้ายน้ำนม เรามารู้จัก “นมทั้งห้า” กันดีกว่า เมื่อพบเห็นที่ไหนจะได้ช่วยกันอนุรักษ์ไว้ละค่ะ

(ดูรายละเอียดพืชเพิ่มเติมได้ที่ [www.phargarden.com](http://www.phargarden.com))

## นมวัว (มะไฟแรด)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Scleropyrum pentandrum* (Dennest.)Mabb.  
ชื่อวงศ์ Santalaceae  
สรรพคุณ **แก่น** เป็นยาบำรุงน้ำนม ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วในสตรีหลังคลอด เป็นยาอายุวัฒนะได้ทั้งชายและหญิง ยาพื้นบ้านอีสานใช้ ลำต้นต้มน้ำให้แม่ลูกอ่อนกินต่างน้ำเพื่อบำรุงน้ำนม เป็นยาสมุนไพรที่มีรสชาติหอมอร่อยชวนกิน และยังเป็นตำรับยาบำรุงกำลังที่นิยมกันมากที่สุดตำรับหนึ่งของหมอยาอีสาน



## นมควาย (พืชนมห้อย)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Uvaria rufa* Blume  
ชื่อวงศ์ Annonaceae  
สรรพคุณ ตำรายาไทยใช้ **ราก** บำรุงน้ำนม แก้อ่อนแอ สำหรับสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ หลังการคลอดบุตร และช่วยบำรุงน้ำนม ชาวบ้านแถบหมู่เกาะสุอลและมินดาเนาของฟิลิปปินส์ใช้ราก แช่วอกด้วยแอลกอฮอล์ ให้หญิงที่จะคลอดบุตรกิน เพื่อเพิ่มการบีบตัวของมดลูก ช่วยเร่งการคลอดบุตร



## นมราชสีห์ (น้ำนมราชสีห์ใหญ่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Euphorbia hirta* L..  
ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae  
สรรพคุณ คนไทยสมัยก่อนใช้ต้มน้ำ ให้หญิงที่มีน้ำนมน้อยกิน ทำให้มีน้ำนมมากขึ้น ใช้ต้นสด 30-60 กรัม หรือต้นแห้ง 6-10 กรัม ต้มน้ำดื่ม



## นมสวรรค์ (พวงพี ส่าวสวรรค์ พนมสวรรค์)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clerodendrum paniculatum* L.

ชื่อวงศ์ Lamiaceae

สรรพคุณ หมอยาพื้นบ้าน ใช้ ราก ต้มน้ำดื่ม ช่วยขับน้ำคาวปลา บำรุงน้ำนม เนื่องจากรากของต้นนมสวรรค์เป็นยาร้อน จึงอาจมีผลทำให้อวัยวะต่างๆทำงานได้ดีขึ้น ระบบการหมุนเวียนโลหิตดี รวมทั้งการขับน้ำนมเพิ่มขึ้นด้วย



## นมน้อย (ต้องแล่ง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Polyalthia evecta* (Pierre) Finet & Gagnep.

ชื่อวงศ์ Annonaceae

ตำรายาไทย ราก ต้มน้ำดื่ม แก้กัลมเนื้อท้องเกร็ง บำรุงน้ำนม แก้ปวดเมื่อย หมอยาอีสานใช้ ราก เข้ากับรากลกคก และรากหุนให้ ต้มน้ำดื่ม ช่วยบำรุงน้ำนมหญิงหลังคลอด



บทความโดย ผศ.ดร.สุดารัตน์ หอมหวล  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

### เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโครงการพระราชดำริ และกิจการพิเศษ กรมป่าไม้. พืชสมุนไพรบำรุงสุขภาพแม่ และเด็ก โครงการสายใยรักแห่งครอบครัว. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด:กรุงเทพมหานคร, 2555.
2. สุภาภรณ์ ปิติพร. บันทึกของแผ่นดิน 4 สมุนไพรยากำลัง. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปรมัตถ์การพิมพ์:กรุงเทพมหานคร, 2554.
3. ฐานข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [www.phargarden.com](http://www.phargarden.com)

