

# คู่มือการปฏิบัติตัว หลังคลอด



นครน  
NAKORNTHON  
HOSPITAL



[nakornthon.com](http://nakornthon.com)



02 450 9999

# การเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญ... หลังการคลอด



**มดลูก** จะลดขนาดลงอยู่ในระดับไม่เกินสะดือ และแข็งมาก ขนาดจะเล็กลงเรื่อยๆ เรียกว่ามดลูกเข้าอู่ การให้นมลูก ก็จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

**น้ำคาวปลา** เป็นเลือดและเนื้อเยื่อที่สลายตัวออกจากโพรงมดลูก ระยะเวลาหลังคลอด 2-3 วันแรกจะออกมามีลักษณะสีแดงสด ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ถ้าน้ำคาวปลาออกน้อยก็ไม่ต้องตกใจ เพราะปัจจุบันแพทย์มักฉีดยาเพื่อช่วยให้มดลูกหดตัวได้ดีขึ้น จะทำให้เสียเลือดน้อยลงหรือหากมีการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องแพทย์จะทำความสะอาดแผล ทำให้มีน้ำคาวปลาออกน้อย และในวันต่อมาจะค่อยๆ ลดปริมาณลงเรื่อยๆ สีก็จะจางลงเหมือนสีน้ำตาลอ่อน และในที่สุดจะกลายเป็นมูกเหลืองๆ ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2-3 อาทิตย์ คุณแม่บางท่านอาจมีน้ำคาวปลา ถ้าไม่จางหรือมีกลิ่นเหม็น ควรมาพบแพทย์ก่อนนัด เพราะถ้าทิ้งไว้อาจเป็นสาเหตุของการตกเลือด หรือมดลูกอักเสบได้

**แผลฝีเย็บ** แผลอาจจะเจ็บอยู่ประมาณ 3-4 วัน ถ้าปวดมาก ควรขอยาแก้ปวดจากพยาบาลรับประทานอาการจะทุเลาลง การทำความสะอาดควรล้างด้วยน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้ ยาล้างแผลพิเศษแต่อย่างใด หลังจากล้างแล้วใช้ผ้าสะอาด หรือสำลีซับให้แห้ง จากหน้าไปหลังก็เป็นการเพียงพอแล้ว และระวังการเคลื่อนไหวที่รุนแรงอาจทำให้แผลปริได้

**เต้านม** จะมีขนาดใหญ่และตึงขึ้น ในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอด เต้านม สร้างน้ำนมเหลืองซึ่งจะมีภูมิคุ้มกันโรค และสารอาหารครบถ้วน ใน 5-7 วัน น้ำนมเหลืองจะหมดไปเป็นน้ำนมธรรมดา ซึ่งก็จะมีสารอาหารที่จำเป็นและเหมาะสมต่อทารกมากกว่านมผสม

**การตกไข่และการมีประจำเดือน** หลังคลอดจะไม่มีประจำเดือน และไม่มีการตกไข่อยู่ระยะหนึ่งช่วงเวลาแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

**ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด** บางคนอาจมีอาการซึมเศร้า โดยไม่ทราบสาเหตุ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนง่าย มักเกิดใน 2-3 วันหลังคลอด โดยทั่วไปจะหายได้ ถ้าบุคคลข้างเคียง โดยเฉพาะสามี และญาติคอยให้กำลังใจ

# 5 ข้อดี ของการให้นมแม่

1. ช่วยกระชับหุ่น เพราะไขมันที่สะสมไว้จะถูกนำมาใช้ในการผลิตนมสำหรับลูก
2. ช่วยให้มีมดลูกหดตัว เข้าสู่ช่องเชิงกรานได้เร็ว ช่วงให้นมร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนออกมาช่วยให้มดลูกบีบตัวเป็นพักๆ จนขนาดเท่าเดิม สามารถกลับเข้าสู่ช่องเชิงกรานได้
3. เป็นการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติ การให้นมเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นเวลาติดต่อกันจะช่วยป้องกันการเกิดประจำเดือนได้ 7-12 เดือน
4. ลดการเกิดมะเร็ง ผลจากการที่กระบวนการการตกไข่ ถูกยับยั้งแล้วยังส่งผลดีช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง
5. ช่วยให้สภาพจิตใจสงบระหว่างให้นมร่างกายจะหลั่งสารทำให้จิตใจของแม่มีความสงบลดความตึงเครียด

## การปฏิบัติตัว... หลังคลอด

การรักษาความสะอาดของร่างกาย ถ้าเป็นการคลอดตามปกติ คือ ไม่ผ่าตัดคุณแม่หลังคลอด ก็ควรจะทำน้ำสะอาดตามปกติ และระหว่างคลอด คุณแม่อาจจะใช้พลังงานในการเบ่งคลอดไปมาก ทำให้ร่างกายมีเหงื่อไหลออกมาจำนวนมาก อาจเกิดการหมักหมมได้ ถ้าคุณแม่คลอดโดยการผ่าตัดระยะแรกยังอาบน้ำไม่ได้เพราะจะทำให้แผลผ่าตัดเปียกอาจติดเชื้อเกิดการอักเสบได้ ต้องใช้วิธีเช็ดตัวประมาณ 7 วัน หลังจากแพทย์ตัดไหมแล้วสัก 12 วันก็อาบน้ำได้ตามปกติ หลังอาบน้ำ ใช้ผ้าสะอาดเช็ดแผลไม่ต้องทำแผลใดๆทั้งสิ้น สะเก็ดที่ติดอยู่ไม่ควรแกะออกปล่อยให้หลุดเอง

**อาหาร** คุณแม่ต้องการพลังงานและสารอาหารมากกว่าปกติ ควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และควรเป็นอาหารย่อยง่าย รสไม่จัด มีกากมาก หลีกเลียงอาหาร จำพวกแป้ง น้ำตาล น้ำอัดลม ของมกต้องต่างๆ





**การพักผ่อน** ควรได้รับการพักผ่อนภายหลังคลอดอย่างเต็มที่ คุณแม่ที่เลี้ยงลูกเหน็ดเหนื่อยและรู้สึกว่ามันไม่พอให้โอกาสพักผ่อนในช่วงที่ลูกหลับ ในสมัยโบราณการคลอดเป็นสถานการณ์ที่ลำบากเพราะเทคโนโลยีทางการแพทย์ไม่ทันสมัย มักจะมีอาการตกเลือดหลังคลอดหรือมีการอักเสบติดเชื้อ อาการเหล่านี้ทำให้คนโบราณมองการคลอดและระยะคลอดเป็นเรื่องใหญ่ มีการห้ามหลายอย่าง เช่น ห้ามอาบน้ำ ห้ามถูกลม ห้ามอาหารบางอย่างเพราะถือเป็นของแสลง ปัจจุบันการคลอดเป็นเรื่องปกติ เพราะวิวัฒนาการทางการแพทย์ก้าวหน้ามาก ดังนั้นแพทย์จึงเห็นว่าร่างกายของคุณแม่ควรกลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวันที่เคยเป็นมาก่อนการตั้งครรภ์ให้เร็วที่สุดภายในระยะเวลาประมาณ 1 เดือน



**ยอมรับในบทบาท** สิ่งสำคัญคือการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับบทบาทหน้าที่ของความเป็นพ่อและแม่ของลูก ยอมรับความเป็นคนหนึ่งของลูก ที่มีความรู้สึกมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ไม่เหมือนใคร ต้องใจเย็น อดทน มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติในการแก้ไขปัญหาทั้งพ่อและแม่จัดแบ่งเวลา และตั้งใจอย่างจริงจังที่จะเลี้ยงดูลูก อย่างเต็มที่โดยเฉพาะในช่วงขวบปีแรก



**การร่วมเพศ** โดยทั่วไประยะแรกๆ หลังคลอดความรู้สึกทางเพศของมารดาจะลดลงอย่างมาก ซึ่งอาจเป็นผลกระทบจากการคลอด ความเหน็ดเหนื่อยจากการดูแลบุตร ความเครียดทางจิตใจ ในการปรับบทบาทของชีวิต ดังนั้นจึงกำหนดระยะเวลาที่จะเริ่มการร่วมเพศในระยะหลังคลอดโดยแน่นอนไม่ได้ ควรขึ้นกับความพร้อมของคุณแม่มากกว่า แต่อย่างน้อยควรเริ่มเมื่อไม่เจ็บแผลฝีเย็บ และน้ำคาวปลาหมดแล้ว



**การวางแผนครอบครัว** ถึงแม้หลังคลอดไม่มีประจำเดือนแต่ไม่ได้หมายความว่าจจะไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ ฉะนั้นเพื่อลดโอกาสตั้งครรภ์ จึงควรเริ่มคุมกำเนิด ตั้งแต่ 1 เดือนหลังคลอดเป็นต้นไป

## 1.วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

- **การนับวัน** วิธีนี้คุณแม่ต้องมีประจำเดือนตรงตามเวลา คือให้นับวันก่อนมีประจำเดือน 7 วัน และหลัง 7 วัน จึงถือว่าเป็นวันปลอดภัย
- **กินยาคุม** ปัจจุบันยาเม็ดคุมกำเนิดนิยมที่สุดต้องรับประทานทุกวันตามที่ระบุไว้
- **ฉีดยาคุม** เหมาะสำหรับคุณแม่ซึ่งหลังฉีดเข็ม จะฉีดกันทุก 3 เดือนครั้งหนึ่ง
- **ยาสอดช่องคลอด** มีให้เลือกมากมาย ทั้งชนิดเม็ด ชนิดครีม ชนิดฟองฟู ชนิดเยลลี่  
**วิธีใช้** เพียงสอดเข้าไปในช่องคลอดลึกๆ ทั้งไว้อย่างน้อย 5 นาที (ก็คือต้องทำก่อนที่มีกิจกรรมร่วมกัน)
- **ใส่ห่วง** เรียกว่าห่วงอนามัยปัจจุบันมีขนาดเล็ก ใส่ง่าย หลุดยาก แพทย์จะใส่อุปกรณ์ไว้ในโพรงมดลูก จึงไม่ใช่อุปสรรคต่อการร่วมเพศ ต้องเปลี่ยนทุก 2-5 ปี
- **ถุงยางอนามัย** นอกจากจะช่วยคุมกำเนิดแล้วยังป้องกันการติดเชื้อโรคอีกด้วย
- **ยาฝังคุมกำเนิด** วิธีนี้จะสอดไว้ใต้ผิวหนังมีทั้งหมด 6 หลอด โดยแพทย์จะฉีดยาชาก่อนแล้วใส่เข้าไปใต้ผิวหนัง สามารถคุมได้นาน 5 ปี



## 2.วิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร

- **การทำหมันชาย** สะดวกมากและเจ็บน้อยแผลเล็ก และที่สำคัญประหยัดค่าใช้จ่าย
- **การทำหมันหญิง**

### การตรวจตามนัด

ประมาณ 1 เดือน หลังคลอดซึ่งเป็นเวลาที่ร่างกายเกือบทุกระบบได้ปรับสภาพกลับสู่ภาวะปกติแล้วแพทย์จะตรวจความสมบูรณ์ของร่างกาย ตรวจมะเร็งปากมดลูก รวมทั้งสอบถามให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรและการวางแผนครอบครัวด้วย

## Exercise การบริหารร่างกายหลังคลอด

การบริหารร่างกายหลังคลอด เป็นเรื่องจำเป็นมากสำหรับคุณแม่ทุกท่าน เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อรอบๆ และผนังช่องคลอด ซึ่งถูกยืดออกมาหลายเดือนหดตัวกลับสู่สภาพปกติ ป้องกันช่องคลอดหย่อน และกระบังลมเคลื่อน ช่วยลดไขมันซึ่งสะสมบริเวณรอบๆ โคนขา สะโพก และหน้าท้อง ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ช่วงเช้า 15 นาที ช่วงเย็น 15 นาที สำหรับผู้ที่คลอดทางช่องคลอด 2-3 วัน หลังคลอดควรจะเริ่มบริหารร่างกายได้ แต่ผู้ที่คลอดโดยการผ่าตัดควรจะเริ่มบริหารร่างกายหลังคลอด 1 เดือน

### วิธีบริหารร่างกายหลังคลอด

#### ท่าที่ 1 บริหารร่างกายด้วยการหายใจ

**ประโยชน์** ช่วยคลายความอ่อนล้า หายใจได้เต็มอิมขึ้น กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง ป้องกันภาวะท้องอืด ท้องผูก

**เตรียม** นอนหงายราบไม่หนุนหมอน สูดลมหายใจเข้าช้าๆ พร้อมทั้งสังเกตหน้าท้องจะปองขึ้นแล้ว คลายหายใจออก เข้มหน้าท้องให้ยุบแฟบลง ทำต่อไป 10 ครั้ง



#### ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ไหล่ หลัง ลำคอ และหน้าท้อง

**ประโยชน์** ช่วยกระชับกล้ามเนื้อและลดหน้าท้อง

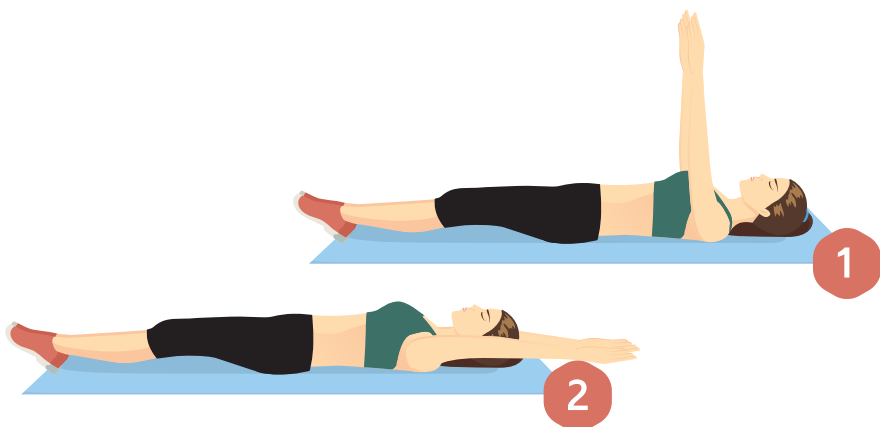
**เตรียม** นอนหงายราบ ใช้มือ 2 ข้างประสานกันที่หน้าท้อง กดกล้ามเนื้อลง ยกศีรษะขึ้นจากพื้นช้าๆ จนกระทั่งคางจรดหน้าอก นับ 1 2 3 วางศีรษะลงช้าๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อ แขน ออก และปอด

**ประโยชน์** ช่วยยืดกล้ามเนื้อ แขน ออก ทำให้ปอดขยาย หายใจได้เต็มอิม

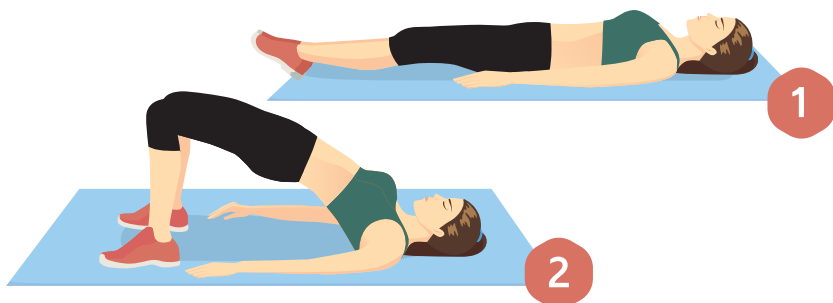
**เตรียม** นอนหงายเหยียดตรง แขนอยู่ข้างลำตัว ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นในท่าเหยียดตรง ชูขึ้นเหนือลำตัว และค่อยๆ ปล่อยแขนลงช้าๆ จนกลับมาแนบลำตัว ทำซ้ำ 10 ครั้ง



### ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อ อุ้งเชิงกราน

**ประโยชน์** ช่วยให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เอ็นยึดมดลูก มีความแข็งแรง และกระชับ ช่วยป้องกันการเคลื่อนตัวของมดลูก และช่องคลอดซึ่งจะช่วยให้แผลฝีเย็บหายเร็ว

**เตรียม** นอนหงายราบ ลำตัวตรง แขนวางข้างลำตัวคว่ำมือชันเข้าให้แตะอยู่กับพื้น ฝ่ามือกดพื้นไว้ เริ่มฝึกโดยให้ยกกัน และสะโพกขึ้น พร้อมทั้งเกร็งขมิบฝีเย็บ 1-10 ในใจจึงคลายหายใจออกและค่อยๆ วางก้นวางสะโพกลงช้าๆ ทำเช่นนี้ อยู่ 10 ครั้ง



## ท่าที่ 5

### บริหารกล้ามเนื้อขา สะโพกและหน้าท้อง

**ประโยชน์** ช่วยกระชับกล้ามเนื้อขา สะโพก และหน้าท้อง

**เตรียม** นอนหงายราบ แขนวางราบข้างๆลำตัว ยกขาขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว พร้อมทั้งเหยียดขาให้ตรงสักครู่หนึ่ง และลดขาลงที่เดิมซ้ำๆ โดยทำสลับทีละข้าง ทำ 10 ครั้ง เมื่อแข็งแรงดีแล้ว ลองยกขาพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง

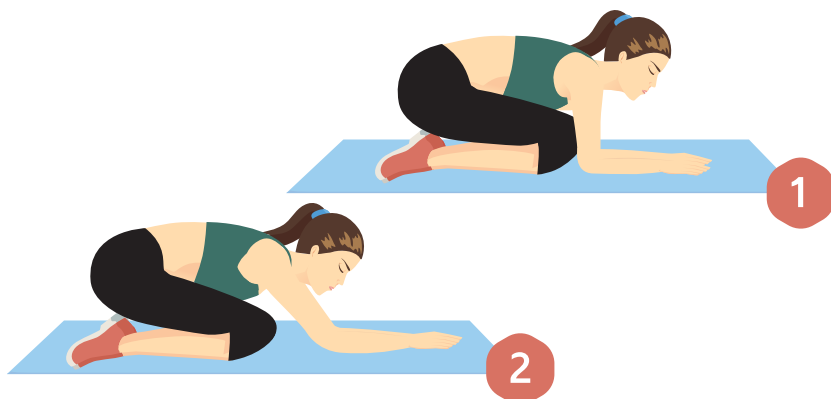


## ท่าที่ 6

### บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง สะโพก และอก

**ประโยชน์** ช่วยให้น้ำคาวปลาไหลดี

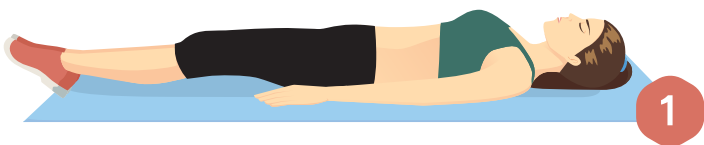
**เตรียม** นอนคว่ำ ยกกันขึ้นมาให้เข้าใกล้หน้าอกมากที่สุด จนเป็นท่าโก้งโค้งเข้าทั้งสองข้างกันประมาณ 1 ฟุต หน้าอกจะต้องวางแนบกับพื้นอยู่ในท่านี้ประมาณ 2 นาที เสร็จแล้วใช้หมอนรองบริเวณหน้าท้อง 1 ใบ เพื่อคลายความเมื่อยและนอนพักอยู่ในท่านี้ประมาณครึ่งชั่วโมง ช่วยให้น้ำคาวปลาไหลออกดีและมดลูกกลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น





## ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง โหล่ หลัง ลำคอ

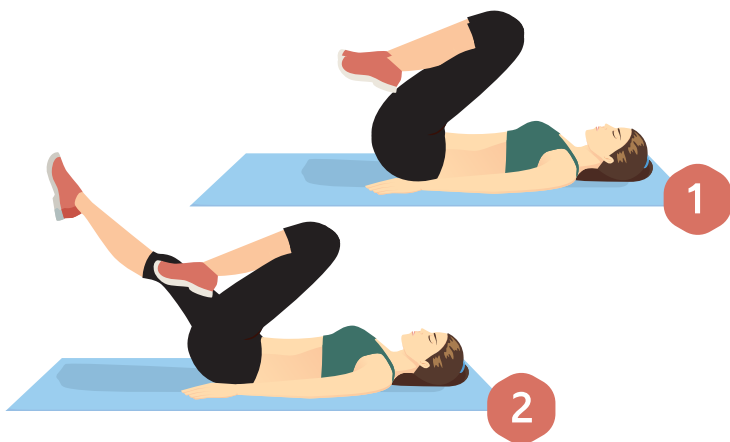
**เตรียม** นอนหงาย ตัวตรง แขนวางราบข้างลำตัว ยกตัวขึ้นนั่งโดยไม่งอเข่า และไม่ใช้แขนช่วยเลย ยกแขนตั้งขนานกับพื้นราบด้วย แล้วค่อยๆ นอนลง ครั้งแรก ทำวันละ 1-2 ครั้ง เมื่อแขนแข็งแรงจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นอีกวันละ 1 ครั้ง ทุกวัน



## ท่าที่ 8

### บริหารหน้าท้อง สะโพก และขา

**เตรียม** นอนราบแขนเหยียดตรงข้างลำตัว งอเข่าขึ้นให้เข้าชิดหน้าท้องหรือหน้าอกมากที่สุด และให้ส้นเท้าสัมผัสกับกัน แล้วเหยียดขาให้ตรงค่อยๆ วางขาลงในท่าเดิมนับ 1 2 3 โดยไม่งอเข่าเลย ทำสลับกันทีละข้าง ครั้งแรกๆ ทำน้อยๆ เมื่อแข็งแรงจึงค่อยๆ เพิ่มวันละ 1-2 ครั้งทุกวัน

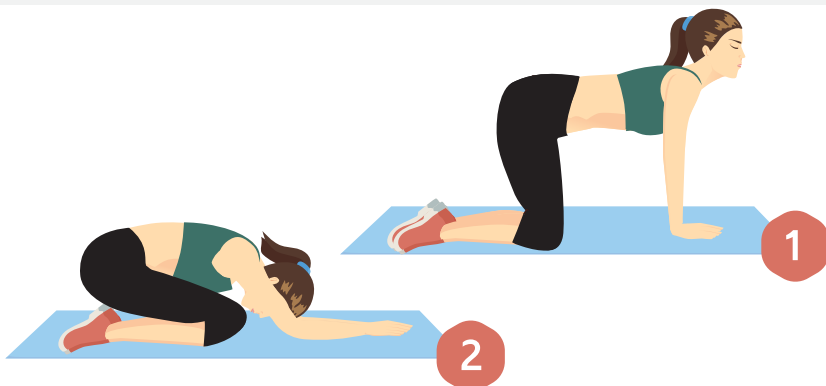


## ท่าที่ 9

### บริหารกล้ามเนื้อตัว

**ประโยชน์** ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยให้มีตลูกกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น

**เตรียม**คุกเข่าลงกับพื้น ต้นขา เข่า และเท้าชิดกับข้อศอก ฝ่ามือยันพื้น (เหมือนท่าคลาน) ค่อยๆ ลดข้อศอกลงวางกับพื้น ก้มศีรษะลงให้คางจรดหน้าอก แขนงอท้องเกร็งกล้ามเนื้อสะโพก และขา แล้วค่อยๆ ลดสะโพกลงแตะกับส้นเท้า ถอยหลังเล็กน้อยหน้าผากแตะพื้น ขณะที่แขนจะถูกเหยียดตรง แล้วยกลำตัวขึ้นกลับไปอยู่ในท่าเดิม ครั้งแรกไม่ต้องทำมาก เมื่อแข็งแรงจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้น



“ การบริหารร่างกายทั้ง 9 ท่า ควรทำทุกวัน วันแรกๆ ทำเพียง 1-2 ท่า ท่าละไม่กี่ครั้ง เมื่อแข็งแรงขึ้นก็ทำทุกท่า ท่าละหลายๆครั้ง ถ้าได้บริหารร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ แล้วรูปร่างคุณแม่มือใหม่ก็จะเข้าสู่สภาพปกติ เหมือนก่อนการตั้งครรภ์ ควรบริหารร่างกายติดต่อกันจนถึง 3 เดือนหลังคลอด ”



โรงพยาบาลนครน



@nakornthon