

ภาวะหลังคลอด ที่คุณแม่ควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับ



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

บทความโดยแพทย์ : พญ. สัมวาลย์ เตชะพงศธร

ความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและสภาพจิตใจ ไม่ได้เกิดในขณะตั้งครรภ์เพียงอย่างเดียว แต่เกิดกับภาวะหลังคลอดด้วย การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนในร่างกายของแม่อุบัติต่ำลงหลังคลอดบุตรในช่วงระยะเวลาพัก คุณแม่ควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนี้ เพื่อให้ร่างกายและสภาพจิตใจค่อยๆ กลับคืนสู่สภาวะ

ภาวะหลังคลอดทางด้านร่างกาย

หลังจากคลอดบุตรประมาณ 6 สัปดาห์แรก จะเป็นช่วงภาวะหลังคลอดที่ร่างกายของคุณแม่เกิดความเปลี่ยนแปลงและกำลัง โดยความเปลี่ยนแปลงที่มักเกิดขึ้นในช่วงนี้ ได้แก่

- **น้ำคาวปลา** คือ เนื้อเยื่อและเลือดที่ไหลออกมาจากโพรงมดลูกหลังการคลอด ซึ่งเกิดจากการหลุดลอกตัวของรก น้ำคาวปลาจะถูกขับออกมาจากมดลูกโดย 3-4 วันแรกหลังคลอดจะมีน้ำคาวปลาเยอะมากและเป็นสีแดงสดคุณแม่ต้องใส่ผ้าอนามัยเอาไว้และเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ ระยะเวลาในการมีน้ำคาวปลาจะแตกต่างกันไปตั้งแต่ 2-6 สัปดาห์ แต่โดยทั่วไปจะมีประมาณ 3 สัปดาห์
- **เต้านมคัดตึงบวม** อาการนี้เป็นเรื่องปกติของภาวะหลังคลอด อาจทำให้คุณแม่มีอาการเจ็บเต้านม เต้านมแข็ง ตึง บวม และครั่นเนื้อ ครั่นตัว เหมือนไม้สับขาย เนื่องจากเต้านมจุน้ำนมจนเต็มแล้วไม่ถูกระบายออก จนเกิดแรงดันสูงภายในเต้านมไปขัดขวางการไหลของน้ำนมมันเอง หากประสบปัญหานี้แนะนำให้ประคบอุ่นประมาณ 15-20 นาที พร้อมทั้งให้ลูกดูดนมบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้น้ำนมระบายออกได้มากที่สุด
- **ผมร่วงหลังคลอด** เพราะขณะตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้อัตราการงอกใหม่ของเส้นผมเพิ่มมากขึ้น คุณแม่จะสังเกตเห็นผมร่วงมากขึ้นเมื่อคลอดบุตรแล้วระดับฮอร์โมนจึงเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดอาการผมร่วงมากกว่าปกติ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ โดยทั่วไปอาการผมร่วงนี้จะหายไปเองภายใน 6-12 เดือน เมื่อฮอร์โมนกลับสู่ระดับปกติ ก็จะมีผมขึ้นใหม่ดีเหมือนเดิม ในช่วงที่ผมร่วงคุณแม่อาจตัดผมสั้น เพื่อให้ง่ายต่อการดูแล ไม่ต้องหวีผมบ่อย พร้อมกับรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก (ฟอส/สัปดาห์) ผักที่มีสีเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ผักโขม รวมถึงอาหารทะเลที่มีสังกะสีสูง เช่น หอยต่างๆ ก็จะช่วยเสริมผมให้งอกขึ้นใหม่ได้
- **ท้องผูก** อาจเกิดจากภาวะริดสีดวงทวาร หรืออาการเจ็บแผลจากการคลอดบุตรจนทำให้คุณแม่ไม่อยากถ่ายอุจจาระ ซึ่งอาจส่งผลให้ท้องผูกตามมาได้ ดังนั้น คุณแม่จึงควรเน้นกินอาหารที่มีเส้นใยสูง อย่างผัก ผลไม้ หรือธัญพืช และดื่มน้ำมากๆ เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้นหากทำตามแล้วแต่อาการยังไม่ดีขึ้นให้ปรึกษาแพทย์
- **กลั้นปัสสาวะไม่ได้** เนื่องจากการคลอดอาจทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของคุณแม่ยืดออก โดยเฉพาะผู้ที่ใช้เวลาคลอดนาน จะเกิดภาวะนี้สูงเมื่อมีการไต่ จาม หรือหัวเราะ จะทำให้เกิดปัสสาวะเล็ดออกมาได้ แต่ภาวะนี้จะค่อยๆ หาย และกลับสู่สภาวะปกติภายใน 6-8 สัปดาห์หรือนานกว่านี้ ในระหว่างนี้ แนะนำให้คุณแม่หลังคลอดใส่ผ้าอนามัย และหมั่นบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแบบง่ายๆ ซึ่งปัจจุบันมีเทคโนโลยีใหม่ที่จะช่วยให้ของคลอดกระชับ รักษาอาการปัสสาวะเล็ด โดยการใช้เลเซอร์กระชับช่องคลอดของคุณแม่
- **ผิวแตกลาย** คุณแม่หลังคลอดร้อยละ 90 จะมีผิวหนังที่แตกลายโดยจะมีลักษณะเป็นริ้ว มักมีสีชมพูหรือสีแดงตาตุ่ม เกิดจากการขยายขนาดของผิวหนังอย่างรวดเร็วขณะตั้งครรภ์ พอหลังจากคลอดบุตรออกมาแล้ว ริ้วรอยดังกล่าวก็ยังคงอยู่จนตลอดชีวิต หรือจะใช้ครีมทาผิวหรือทาแก๊สของลายนวดบริเวณผิวหนังที่แตกลาย ก็จะช่วยลดเลือนริ้วรอยได้

ภาวะหลังคลอดทางด้านอารมณ์

นอกจากความเปลี่ยนแปลงที่เกินทางด้านร่างกายแล้ว ยังเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสภาพจิตใจด้วย ดังนี้

- **ภาวะเศร้าหลังคลอด** (Postpartum blue) เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน โดยเฉพาะคุณแม่มีน้องใหม่ที่เพิ่งคลอด ซึ่งภาวะนี้จะมีอาการหงุดหงิด เศร้า เสียใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ มีความกังวลเรื่องระยะเวลาของอาการนี้อาจอยู่ประมาณ 5 วันหลังคลอด และจะหายไปเองภายใน 2 สัปดาห์ขึ้นอยู่กับคุณแม่แต่ละรายในช่วงที่คุณแม่หลังคลอดมีอาการ อาศัยเพียงแค่งำลังใจและการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้อาการดีขึ้นโดยไม่ต้องทำการรักษา
- **โรคซึมเศร้าหลังคลอด** (Postpartum depression) เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์หลังคลอดระดับปานกลางจน

นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ร้องไห้บ่อย อ่อนไหวง่าย บางครั้งหงุดหงิด ความผูกพันกับลูกหายไป บางครั้งเกิดอยากทำร้าย
ซึ่งผู้ที่มีประวัติเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคซึมเศร้า
ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือเคยมีประวัติความผิดปกติทางอารมณ์มาก่อนมีแนวโน้มที่จะเป็นกับโรคซึมเศร้าหลัง
2 สัปดาห์ขึ้นไปจนถึงหลายเดือน หรือเป็นปี ต้องได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ด้วยการเข้ารับการรักษาบำบัดโดยนักจิตวิทยา
เพื่อทำความเข้าใจกับอาการต่างๆ ที่คุณแม่กำลังเผชิญอยู่รวมทั้งแรงสนับสนุนและการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัว

ทั้งหมดนี้คือภาวะหลังคลอดที่อาจเกิดขึ้นได้ คุณแม่ควรสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่เสมอ ทั้งทางร่างกายและ
หากคุณแม่หลังคลอดคนใดมีอาการผิดปกติ หรือเป็นนานเกินไป ควรปรึกษาแพทย์ทันที