แม่ผ่าคลอด
บทความ

หลังคลอดกินอะไรได้บ้างช่วยฟื้นตัวไว และหลังผ่าคลอดห้ามกินอะไร?

ก.ย. 6, 2025

หลังผ่าคลอด คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่า “หลังคลอดกินอะไรได้บ้าง?” หรือ “อาหารแม่หลังคลอดห้ามกินอะไร?” คำตอบอยู่ที่การเลือกอาหารที่หลากหลายและครบทั้ง 5 หมู่ เพราะไม่เพียงช่วยฟื้นฟูพลังงานให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น แต่ยังช่วยให้แผลผ่าคลอดสมานได้เร็ว และส่งเสริมการสร้างน้ำนมคุณภาพเพื่อให้ลูกน้อยได้สารอาหารที่ดีที่สุดตั้งแต่แรกเกิด ในน้ำนมแม่อุดมด้วยสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทพัฒนาสมอง และการเรียนรู้ตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต อีกทั้งมีส่วนช่วยให้เซลล์ประสาททำงานเต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีจุลินทรีย์ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) เป็นโพรไบโอติก (Probiotics) ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ลูก โดยเฉพาะเด็กผ่าคลอดซึ่งพลาดโอกาสได้รับจุลินทรีย์ดี ๆ จากช่องคลอดของคุณแม่ ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันด่านแรกในชีวิต ดังนั้น หากคุณแม่ใส่ใจเลือกอาหารที่เหมาะสมหลังคลอด ไม่เพียงช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น แต่ยังส่งต่อโภชนาการที่มีคุณค่าให้ลูกน้อยเติบโตแข็งแรงและมีพัฒนาการสมวัยทุกวัน

คำถามที่พบบ่อย

กินอะไรช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้นเป็นพิเศษ?

คลิก

การกินอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้น เช่น วิตามินซี (Vitamin C) ในผักผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะละกอ ส้ม และกีวี ที่ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ สมานแผล และลดบวมช้ำ รวมถึงผักผลไม้หลากสีที่มีใยอาหารช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ป้องกันท้องผูกซึ่งอาจกระทบการหายของแผล

โปรตีนจากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ปลา และถั่ว ช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ทำให้ผิวหนังแข็งแรง ลดความเสี่ยงแผลติดเชื้อ และเร่งการฟื้นตัว

ธาตุเหล็กและสังกะสี (Zinc) ในอาหารทะเล ไข่ ปลา ถั่วเหลือง และผักใบเขียว ช่วยสร้างเซลล์ผิวใหม่และส่งเสริมการสมานแผล

นอกจากนี้ การดื่มน้ำวันละ 8 - 10 แก้วช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น เซลล์ผิวหนังปิดแผลได้ดี ลดโอกาสเกิดแผลเรื้อรังและความเจ็บปวด พร้อมส่งเสริมการผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพสำหรับลูกน้อย

หลังผ่าคลอดจะเริ่มกลับมากินอาหารปกติได้เมื่อไหร่?

คลิก

หลังผ่าคลอดครบ 24 ชั่วโมง และหากไม่มีภาวะแทรกซ้อน แพทย์จะให้เริ่มจิบน้ำและกินอาหารเหลวใส เช่น ซุปใส จากนั้นจึงค่อยเปลี่ยนเป็นอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย หลังจากนั้นจึงค่อยๆ กลับมากินอาหารปกติให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ และโปรตีนหลากหลาย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง และแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวและแผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้น

ความเชื่อที่ว่าห้ามกินไข่หรือข้าวเหนียวหลังผ่าคลอด เพราะเป็นของแสลง ทำให้แผลนูนหรืออักเสบ เป็นเรื่องจริงหรือไม่?

คลิก

ไม่เป็นความจริง ความเชื่อดังกล่าวไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ แท้จริงแล้ว “ไข่” เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีที่ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น ส่วน “ข้าวเหนียว” เป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับคุณแม่ สาเหตุหลักของแผลอักเสบหรือการติดเชื้อมักมาจากการดูแลแผลไม่สะอาดและการติดเชื้อจากปัจจัยอื่น ๆ ดังนั้น การรักษาความสะอาดแผลและดูแลสุขภาพโดยรวมจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยและการดูแลที่เหมาะสม

สรุป

- สำหรับคุณแม่หลังคลอด โดยเฉพาะผู้ที่ผ่าคลอด ร่างกายต้องการพลังงานและสารอาหารให้เพียงพอ เพื่อซ่อมแซมแผล ฟื้นฟูร่างกาย และผลิตน้ำนมให้ลูก จึงควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ โดยเน้นโปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและธัญพืช รวมทั้งผักผลไม้หลากสี ไขมันดีจากปลาและถั่วเปลือกแข็ง และแร่ธาตุสำคัญอย่างธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียม นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อช่วยให้แผลหายเร็ว ร่างกายฟื้นตัว และน้ำนมมีคุณภาพ
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหลังคลอดมีความสำคัญ เนื่องจากบางชนิดอาจรบกวนการฟื้นตัว ส่งผลต่อน้ำนม และเพิ่มความเสี่ยงติดเชื้อ เช่น อาหารหมักดอง รสจัด ของทอด ของดิบ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน รวมถึงเครื่องดื่มสมุนไพรบางชนิด จึงควรงดในช่วงพักฟื้น เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวและผลิตน้ำนมคุณภาพสำหรับลูกน้อย
- แม้มีความเชื่อว่ากินไข่แล้วแผลหายช้า หรือเกิดแผลเป็นหนอง แต่ความจริงหลังผ่าคลอดร่างกายต้องการโปรตีนเพื่อซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ไข่จึงเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดีที่ควรกินวันละ 1 ฟอง หากไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าไข่ทำให้แผลผ่าคลอดอักเสบหรือแผลเป็น คุณแม่จึงสามารถกินไข่ได้หลังผ่าคลอด และช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น
- คุณแม่หลังผ่าคลอดสามารถกินข้าวเหนียวได้ เพราะเป็นแหล่งพลังงานที่ดี แต่ควรจำกัดปริมาณและกินอย่างระมัดระวัง เนื่องจากอาจทำให้รู้สึกแน่นท้องหรือย่อยยากในช่วงที่ระบบย่อยอาหารยังฟื้นตัวไม่เต็มที่ แม้มีความเชื่อว่าข้าวเหนียวส่งผลต่อการหายของแผลผ่าตัด แต่ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลทางวิชาการยืนยัน คุณแม่จึงสามารถกินในปริมาณที่เหมาะสม หากไม่มีปัญหาทางเดินอาหาร และควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวหลังคลอด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แนะนำอาหารหลังคลอด คุณแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง?
- หลังคลอดห้ามกินอะไรบ้าง? แนะนำอาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดห้ามกิน
- คลายข้อสงสัยให้คุณแม่! ความเชื่อเรื่องอาหารกับแผลผ่าคลอด

แนะนำอาหารหลังคลอด คุณแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง?

สำหรับคุณแม่ที่เพิ่งผ่านการผ่าคลอด อาจจะมีคำถามในใจมากมายว่า หลังคลอดกินอะไรได้บ้าง เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วและน้ำนมแม่เพียงพอสำหรับลูก การดูแลตัวเองด้วยการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยควรจัดมื้ออาหารหลังคลอดให้สมดุลในแต่ละวัน แบ่งเป็นมื้อหลัก 3 มื้อ และมื้อว่าง 1 - 2 มื้อ เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเหมาะสม ทั้งยังช่วยส่งเสริมการสร้างน้ำนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับลูกอีกด้วย

1. อาหารประเภทผักและผลไม้หลากสี

การเลือกกินผักและผลไม้หลากสีตามฤดูกาล นอกจากจะช่วยให้มื้อนั้นดูน่ากินแล้ว ยังอุดมไปด้วย

สารอาหารที่จำเป็นต่อคุณแม่หลังคลอด ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร (Fiber) และสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ หนึ่งในสารอาหารสำคัญที่พบในผักผลไม้คือ วิตามินซี (Vitamin C) ซึ่งมีบทบาทในการช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ สมานแผล ลดอาการบวมช้ำหลังผ่าตัด เสริมความแข็งแรงของผนังหลอดเลือด โดยปกติควรได้รับวิตามินซีอย่างน้อยวันละ 100 - 200 มิลลิกรัม จากผักและผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะละกอ ส้ม กีวี บรอกโคลี เป็นต้น หากอยากกระตุ้นการสร้างน้ำนม คุณแม่อาจเลือกกินผักที่มีสารอาหารช่วยในการสร้างน้ำนม เช่น ผักกาดหอม หัวปลี กุยช่าย หรือใบกะเพรา ก็ช่วยได้เช่นกันค่ะ

นอกจากนี้ ใยอาหารในผักและผลไม้ ยังช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ลดปัญหาท้องผูกที่พบบ่อยในคุณแม่หลังคลอดได้อีกด้วย

2. อาหารประเภทโปรตีน

หลังคลอด ร่างกายของคุณแม่ต้องใช้พลังงานมากในการฟื้นฟูและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การทานอาหารที่มีโปรตีนให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะโปรตีนช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ทำให้ผิวหนังแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดความเสี่ยงของแผลติดเชื้ออีกด้วย ช่วงนี้คุณแม่ควรได้รับโปรตีนมากกว่าปกติประมาณหนึ่งเท่า เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดีและเร็วขึ้น แหล่งโปรตีนคุณภาพที่แนะนำ ได้แก่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ โยเกิร์ต ธัญพืช และถั่วหลากชนิด อาหารเหล่านี้ไม่เพียงแต่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องการ แต่ยังอร่อย ทานง่าย และเติมพลังให้คุณแม่ได้ในทุกวัน

3. อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต

คุณแม่หลังคลอดควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นราว 500 กิโลแคลอรีต่อวัน เพื่อช่วยในการสร้างน้ำนม อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท วุ้นเส้น ธัญพืชไม่ขัดสี เผือก มัน หรือถั่วต่าง ๆ จึงเป็นทางเลือกที่ดี ควรหลีกเลี่ยงของหวานหรืออาหารที่มีน้ำตาลสูง เพราะอาจส่งผลต่อน้ำหนักและสุขภาพโดยรวมค่ะ

4. อาหารประเภทไขมัน

สำหรับคุณแม่หลังคลอด แนะนำให้ทานไขมันดีอย่างโอเมก้า 3 (Omega3) ที่มีมากในปลา เน้นปลาสด ๆ และหลีกเลี่ยงปลากระป๋องที่อาจมีสารปนเปื้อน ไขมันดีเหล่านี้ช่วยให้พลังงานสูง และยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย รวมถึงช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนั้นแล้วน้ำมันจากธรรมชาติ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันงา ก็เป็นตัวเลือกที่ดี รวมถึงถั่วเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และถั่วลิสง ที่คุณแม่สามารถทานได้เพื่อเสริมพลังงานและบำรุงร่างกายค่ะ

5. อาหารที่มีธาตุเหล็ก และ สังกะสี

ธาตุเหล็ก และ สังกะสี (Zinc) เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด เพราะมีบทบาท

ในการกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ช่วยสังเคราะห์โปรตีนและคอลลาเจนที่จำเป็นต่อการสมานแผล หากคุณแม่ต้องการให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็ว ควรได้รับแร่ธาตุเหล่านี้อย่างน้อยวันละ 15 มิลลิกรัม ผ่านอาหารต่างๆ ในชีวิตประจำวัน อาหารที่มีธาตุเหล็กและสังกะสี ได้แก่ อาหารทะเล ไข่ ปลา ถั่วเหลือง และผักใบเขียว

6. อาหารที่มีแคลเซียม

แคลเซียม เป็นสารอาหารสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม เพราะนอกจากจะช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้ลูกแล้ว ยังช่วยป้องกันปัญหากระดูกพรุนในตัวแม่เองด้วยค่ะ หากร่างกายได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ อาจทำให้ร่างกายดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ ส่งผลให้มีโอกาสกระดูกพรุนในระยะยาว คุณแม่ควรดื่มนมวันละ 2 - 3 แก้วเป็นประจำ หรือเลือกกินอาหารที่มีแคลเซียมจากแหล่งอื่น ๆ เช่น ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ผักใบเขียวต่างๆ เต้าหู้แข็ง ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งฝอย จะช่วยให้ร่างกายผลิตน้ำนมที่มีคุณภาพ และดูแลสุขภาพกระดูกของคุณแม่ไปพร้อมกันค่ะ

7. น้ำ

ถึงแม้ว่าน้ำจะไม่ใช่สารอาหาร แต่เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการฟื้นฟู โดยเฉพาะการสมานแผล เมื่อร่างกายชุ่มชื้น เซลล์ผิวหนังจะเคลื่อนตัวมาปิดแผลได้ดีขึ้น ลดโอกาสเกิดแผลเรื้อรังและความเจ็บปวด ดังนั้นคุณแม่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติค่ะ

หลังคลอดห้ามกินอะไรบ้าง? แนะนำอาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดห้ามกิน

อาหารมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นตัวหลังผ่าคลอด แต่อาหารบางชนิดอาจทำให้แผลหายช้าหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพ คุณแม่จึงควรใส่ใจเลือกทานอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสม พร้อมหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่อาจขัดขวางการฟื้นฟูร่างกายในช่วงพักฟื้น ทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าส่งผลต่อสุขภาพได้ สำหรับคุณแม่ที่กำลังสงสัยว่า หลังคลอดกินอะไรได้บ้าง หรือควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดใด นี่คือรายการอาหารแม่หลังคลอดห้ามกิน ที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นพิเศษ เพื่อช่วยให้การฟื้นตัวของคุณแม่เป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพค่ะ

1. อาหารหมักดอง

อาหารหมักดองมักไม่ได้ผ่านการปรุงสุกอย่างเพียงพอ อาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียหรือมีสารเจือปนที่อาจไม่ปลอดภัยต่อร่างกาย โดยเฉพาะกับคุณแม่หลังคลอดที่ร่างกายยังอยู่ในช่วงฟื้นตัว อาหารเหล่านี้อาจก่อให้เกิดอาการท้องเสีย ภาวะแทรกซ้อน หรือทำให้แผลหายช้าลงได้ ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงและเลือกทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด และปลอดภัย เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างเต็มที่และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อนะคะ

2. อาหารรสจัด

หลังการผ่าคลอด โดยเฉพาะคุณแม่ที่อยู่ในช่วงให้นมบุตร ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่รสจัดหรือเผ็ดจัดเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการไม่สบายท้อง เช่น ปวดแสบปวดร้อนหรือท้องเสียได้ และในบางราย ทารกที่ได้รับน้ำนมจากแม่ที่กินเผ็ดอาจมีอาการท้องอืดหรือไม่สบายตัวตามมา

3. อาหารทอด

ร่างกายหลังคลอดต้องการการฟื้นฟูที่ดี จึงควรใส่ใจเลือกอาหารให้เหมาะสม สำหรับคุณแม่ที่ให้นมควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด เพราะอาจทำให้ท่อน้ำนมอุดตัน ส่งผลกระทบต่อการให้นมและสุขภาพของแม่และลูก นอกจากนี้ ในอาหารทอดโดยเฉพาะที่ทอดซ้ำ มักจะมีไขมันทรานส์ ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจและส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ได้

4. อาหารไม่สุกหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ

ในช่วงฟื้นตัว คุณแม่ผ่าคลอดควรใส่ใจเรื่องความสะอาดของอาหารเป็นพิเศษ อาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดห้ามกินคืออาหารที่ปรุงไม่สุกดี หรือกึ่งสุกกึ่งดิบ อย่างเนื้อสัตว์ดิบ อาจมีเชื้อโรคหรือพยาธิปนเปื้อน ซึ่งเสี่ยงทำให้ท้องเสีย หรือเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ส่งผลให้แผลหายช้าลง และร่างกายยิ่งอ่อนล้ากว่าเดิม เพื่อความปลอดภัย ควรเลือกกินอาหารที่สุกใหม่ สดสะอาด และปรุงด้วยความร้อนอย่างเหมาะสมค่ะ จะช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวได้ดีขึ้น และลดโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพตามมา

5. แอลกอฮอล์ และคาเฟอีน

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้าหรือยาดอง เพราะแอลกอฮอล์ทำให้เส้นเลือดขยายตัว ส่งผลให้เลือดออกบริเวณแผลในโพรงมดลูกมากกว่าปกติ และอาจทำให้แผลหายช้าลง แอลกอฮอล์ยังส่งผลต่อระบบประสาท และเมื่อผ่านน้ำนมไปสู่ลูกน้อย อาจกระทบพัฒนาการสมองและสุขภาพของลูกได้

ส่วนคาเฟอีนที่พบในกาแฟ ชา หรือเครื่องดื่มชูกำลัง คุณแม่ที่ให้นมควรระวัง เพราะคาเฟอีนสามารถรบกวนการนอนหลับของลูกได้ค่ะ

6. เครื่องดื่มสมุนไพร

แม้สมุนไพรจะเป็นของธรรมชาติ แต่ก็ไม่ใช่ทุกชนิดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด หากมีความจำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มหรือยาสมุนไพร ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เพราะสมุนไพรบางตัว เช่น ไพล ที่อาจมีผลกับการแตกตัวของเม็ดเลือดแดง และอาจรบกวนกระบวนการฟื้นฟูของร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงที่แผลผ่าคลอดยังไม่สมานดี

อาหารหลังผ่าคลอดเป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม เพราะช่วงเวลาหลังผ่าคลอดคือช่วงเวลาที่ร่างกายของคุณแม่ต้องการการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ ในช่วงเวลานี้ การเลือกกินอาหารที่ครบถ้วนและมีประโยชน์ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูได้รวดเร็ว และเสริมพลังให้คุณแม่มีสุขภาพดี ไม่เพียงเพื่อสุขภาพของตนเอง แต่ยังมีผลต่อการสร้างน้ำนมที่เปี่ยมด้วยสารอาหารให้ลูกน้อย นมแม่ขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารมหัศจรรย์ที่อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ทั้ง ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทในการสร้างสารสื่อประสาทในสมอง ช่วยกระตุ้นการเชื่อมต่อของเซลล์ประสาท ส่งผลให้ลูกเรียนรู้ได้เร็ว และมีพัฒนาการก้าวกระโดด พร้อมเปิดรับโลกกว้างได้อย่างมั่นใจในปีแรกของชีวิต อีกทั้งยังมี โพรไบโอติก บีแล็กทิส (B. *lactis*) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์สุขภาพที่พบในนมแม่ ทำหน้าที่ช่วยเสริมสมดุลลำไส้และระบบภูมิคุ้มกันของลูก

คลายข้อสงสัยให้คุณแม่! ความเชื่อเรื่องอาหารกับแผลผ่าคลอด

หลังคลอด ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทำให้หลายคนเกิดความกังวล ทั้งเรื่องการดูแลตัวเองและอาหารการกิน หลายคนสงสัยว่า หลังคลอดกินอะไรได้บ้าง หลังผ่าคลอดจะกินไข่ได้ไหม หรือควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดใดบ้าง รวมถึงเรื่องที่หลายคนยังข้องใจอย่าง “ข้าวเหนียว” ซึ่งมักถูกมองว่าเป็นของแสลงสำหรับแม่ผ่าคลอด เพราะอาจทำให้แผลอักเสบและหายช้า บทความนี้จะช่วยไขข้อสงสัย พร้อมคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ควรระวัง และเคล็ดลับง่าย ๆ ในการดูแลตัวเองเพื่อให้แผลหายไว

แผลยังไม่หายดี คุณแม่ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี

หลังการผ่าคลอด ร่างกายต้องการโปรตีน มากกว่าปกติ เพื่อช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ไข่ถือเป็นแหล่งโปรตีน ที่หาได้ง่ายและเหมาะสมสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด โดยมีคำแนะนำจากกรมอนามัยว่า แม่ตั้งครรภ์และแม่ให้นมบุตร ไม่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลในเลือด สามารถกินไข่ได้วันละ 1 ฟอง ส่วนผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง ควรจำกัดการกินไข่ไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัย

หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม คนท้องกินไข่ทำให้แผลหายช้าหรือเปล่า

การกินไข่หลังคลอด ถือเป็นทางเลือกที่ดี เพราะไข่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นฟูร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายต้องซ่อมแซมแผลผ่าตัด โปรตีน ในไข่จะช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ เชื่อมประสานกันอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้ผิวหนังที่กำลังฟื้นตัวกลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น

คนท้องกินไข่หลังผ่าคลอด จะทำให้เป็นแผลเป็นจริงไหม?

ความเชื่อที่ว่า "กินไข่หลังผ่าคลอด ทำให้เป็นแผลเป็น" ยังมีอยู่ในสังคม แต่ในความเป็นจริงนั้น ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก โดยเฉพาะในช่วงฟื้นตัวหลังผ่าคลอด เพราะไข่อุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย และช่วยให้แผลสมานได้ดีขึ้น ส่วนการเกิดแผลเป็นหรือแผลนูนนั้น จริง ๆ แล้วไม่ได้เกี่ยวกับการกินไข่เลยค่ะ แต่เกิดจากการที่ร่างกายสร้างคอลลาเจนมากเกินไปในบางคน หรืออาจเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมมากกว่า ดังนั้น คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องไข่จะเป็นของแสลงนะคะ หากไม่มีอาการแพ้ ไข่ถือเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดีขึ้นหลังคลอดค่ะ

แม้ไข่จะไม่ได้เป็นต้นเหตุของแผลเป็น แต่คุณแม่หลายคนก็อาจกังวลกับรอยแผลหลังผ่าคลอดอยู่บ้าง ลองมาทำความรู้จักกับประเภทของแผลเป็นที่พบได้บ่อยหลังคลอดกันค่ะ

1. แผลเป็นนูน

แผลเป็นนูนคือ แผลเป็นที่นูนขึ้นเฉพาะบริเวณแผลเดิม ไม่ลุกลามเกินขอบเขต โดยมักมีสีแดงหรือชมพูในช่วงแรก อาจรู้สึกคันหรือเจ็บเล็กน้อย ซึ่งมักดีขึ้นเองเมื่อเวลาผ่านไป แผลนูนสามารถยุบตัวลงได้ภายใน 6 - 12 เดือน แม้จะยังมีความนูนหลงเหลืออยู่บ้าง สาเหตุส่วนใหญ่มาจากแผลอักเสบหรือแผลที่มีแรงตึงสูง เช่น แผลผ่าตัดหรือแผลไฟไหม้ โดยเฉพาะในตำแหน่งที่มีการเคลื่อนไหวมาก เช่น ข้อศอก เข่า ไหล่ ซึ่งสามารถดีขึ้นได้เอง หรืออาจปรึกษาแพทย์เพื่อรับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อให้แผลดีขึ้น

2. แผลเป็นคีลอยด์

คีลอยด์ (Keloid) คือ รอยแผลเป็นชนิดหนึ่งที่มีลักษณะนูนขึ้นจากผิวหนัง และล้ำออกไปนอกขอบเขตของแผลเดิม มักมีสีแดง สีคล้ำ หรือสีชำร่วมด้วย บางคนอาจรู้สึกคัน เจ็บ หรือผิวตึง แม้คีลอยด์จะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ก็สามารถส่งผลต่อความมั่นใจและความรู้สึกของคุณแม่ได้ไม่น้อยค่ะ โดยปกติแล้ว ร่างกายจะซ่อมแซมแผลผ่านกระบวนการ 3 ระยะ แต่ในบางกรณีกระบวนการนี้ทำงานมากเกินไป ร่างกายจึงสร้างคอลลาเจนและเนื้อเยื่อใหม่มากเกินความจำเป็น ส่งผลให้เกิดรอยแผลเป็นนูน หรือที่เราเรียกว่าคีลอยด์ขึ้นในที่สุด

กินไข่หลังผ่าคลอด ทำให้แผลอักเสบเป็นหนองจริงไหม

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่า หลังผ่าคลอดกินไข่แล้วจะทำให้แผลอักเสบหรือเป็นหนองจริงไหม? คำตอบคือไม่จริงค่ะ เพราะสาเหตุหลักของแผลเป็นหนองเกิดจากความสกปรก ทำให้แผลติดเชื้อ ไม่ใช่เพราะไข่ ไข่นั้นเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีที่ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ทำให้ผิวหนังใหม่แข็งแรง และช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อหลังผ่าตัดได้ค่ะ

คุณแม่ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี

คุณแม่ผ่าคลอดสามารถกินข้าวเหนียวได้ค่ะ เพราะเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูง ช่วยเติมพลังให้ร่างกายได้ดี ข้าวเหนียวนึ่ง 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 230 กิโลแคลอรี และข้าวเหนียวมูน 100 กรัม ให้พลังงานประมาณ 285 กิโลแคลอรี อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่กินข้าวเหนียวมากเกินไป ร่างกายอาจเผาผลาญไม่หมด ทำให้พลังงานส่วนเกินถูกสะสมเป็นไขมันสะสม ซึ่งอาจส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือโรคหัวใจได้ค่ะ ดังนั้นควรกินข้าวเหนียวในปริมาณที่เหมาะสม และควบคู่กับอาหารอื่น ๆ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงค่ะ

แนวทางง่าย ๆ สำหรับการกินอาหารหลังคลอดโดยเฉพาะในช่วงให้นมลูก คุณแม่ควรใส่ใจเรื่อง

โภชนาการให้มากขึ้น เพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายและบำรุงน้ำนม การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมถือเป็นหลักสำคัญค่ะ

- ข้าว แป้ง หรือธัญพืช ประมาณวันละ 9 - 10 ทัพพีต่อวัน
- ผักหลากสี อย่างน้อย 6 ทัพพีต่อวัน
- ผลไม้สด ประมาณ 6 ส่วนต่อวัน
- เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หรือเต้าหู้ วันละ 12 - 14 ช้อนกินข้าวต่อวัน
- นมวัวหรือนมถั่วเหลือง ควรดื่มประมาณ 2 แก้วต่อวัน

การเลือกข้าวกล้อง แป้งไม่ขัดสี หรือธัญพืชชนิดต่าง ๆ แทนข้าวขาว ไม่เพียงช่วยเพิ่มใยอาหารที่ดีต่อระบบขับถ่ายและลดปัญหาท้องผูกหลังผ่าคลอดเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำนมและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของคุณแม่หลังคลอดอีกด้วย เพราะในธัญพืชเหล่านี้มีสารบีตา-กลูแคน (Beta-glucan) ซึ่งมีบทบาทในการเสริมภูมิคุ้มกันและสนับสนุนการผลิตน้ำนมตามธรรมชาติ

กินข้าวเหนียวหลังผ่าคลอด ทำให้แผลอักเสบจริงไหม?

หลายคนอาจเคยได้ยินว่า “อย่ากินข้าวเหนียวหลังผ่าคลอด เพราะจะทำให้แผลอักเสบ” แต่ความจริงแล้ว ไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลค่ะ เพราะยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ใดยืนยันว่า การกินข้าวเหนียวจะทำให้แผลอักเสบหรือหายช้า ข้าวเหนียวเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานกับร่างกาย แต่ไม่ส่งผลต่อการสมานแผล แผลผ่าคลอดที่อักเสบหรือติดเชื้อมักเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น การดูแลแผลไม่สะอาด อุปกรณ์ที่ใช้ทำแผลไม่ถูกสุขลักษณะ หรือการติดเชื้อหลังผ่าตัด ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ การดูแลแผลหลังผ่าคลอดอย่างถูกวิธีเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นค่ะ

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวแล้วท้องอืด แน่นท้อง มีอะไรบ้าง

ข้าวเหนียวเป็นอาหารที่หลายคนชอบ แต่สำหรับคุณแม่ที่เพิ่งผ่าคลอด อาจรู้สึกไม่สบายท้องหลังกินเข้าไป เนื่องจากระบบย่อยอาหารยังทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้ย่อยอาหารบางชนิดได้ยาก โดยเฉพาะข้าวเหนียวซึ่งมีโครงสร้างของแป้งที่ซับซ้อน และหากกินเร็วหรือในปริมาณมาก ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่ออาการท้องอืดและแน่นท้องมากขึ้น มาดูสาเหตุหลักที่ควรระวังกันค่ะ

1. ข้าวเหนียว มีอะไมโลเพกติน (Amylopectin)

ข้าวประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ซึ่งอยู่ในรูปของแป้ง โดยมี 2 ชนิดสำคัญคือ อะไมโลส (Amylose) และ อะไมโลเพกติน (Amylopectin) ข้าวสวยจะมีอะไมโลสมากกว่า ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตแบบเส้นตรง ย่อยง่าย ส่วนข้าวเหนียวมีอะไมโลเพกตินในปริมาณสูง ซึ่งมีโครงสร้างแบบกิ่งก้าน ทำให้เอนไซม์ย่อยได้ยากและช้ากว่า เมื่อเรากินข้าวเหนียว ร่างกายจะใช้เวลาย่อยนานกว่าปกติ ทำให้รู้สึกอิ่มนาน แน่นท้อง หรือไม่สบายท้องได้ค่ะ

2. การกินอาหารเร็วเกินไป

การกินข้าวเหนียวโดยไม่เคี้ยวให้ละเอียด กินเร็ว หรือกินในปริมาณมาก อาจทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนัก ย่อยได้ยาก และส่งผลให้เกิดอาการท้องอืด หรือแน่นท้องได้ ดังนั้นควรเคี้ยวข้าวเหนียวให้ละเอียด กินช้า ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงการกินอย่างรีบเร่ง นอกจากนี้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอยังช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ลดการสะสมของแก๊สในลำไส้ และช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นค่ะ

โภชนาการหลังคลอดมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่ การเลือกกินอาหารหลังคลอด ให้ครบทั้ง 5 หมู่ ควบคู่กับการดื่มน้ำอย่างเพียงพอในแต่ละวัน ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างพลังงานที่สูญเสียไปจากกระบวนการคลอด แต่ยังมีส่วนช่วยในการกระตุ้นการหลั่งน้ำนมอย่างเป็นธรรมชาติ สำหรับคุณแม่ที่กำลังสงสัยว่า หลังคลอดกินอะไรได้บ้าง ควรเลือกอาหารที่ครบถ้วนและย่อยง่าย พร้อมหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารรสจัด และอาหารที่มีไขมันสูง เพราะอาหารทุกชนิดที่คุณแม่กินเข้าไปอาจส่งผลต่อสุขภาพของลูกน้อยผ่านทางน้ำนมได้โดยตรง การใส่ใจโภชนาการจึงไม่ใช่เพียงการดูแลตนเอง แต่ยังเป็นการวางรากฐานที่ดีให้กับสุขภาพของลูกในระยะยาวอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คู่มือแม่ผ่าคลอด เคล็ดลับการดูแลแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธี
- ผ่าคลอดกี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ปลอดภัยกับคุณแม่
- คันแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด

อ้างอิง:

1. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอด แผลสวย คุณแม่หายไว ฟื้นตัวเร็ว , โรงพยาบาลวิมุต
2. คำแนะนำด้านโภชนาการหลังคลอดบุตร , โรงพยาบาลรามคำแหง
3. โภชนาการสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร , ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. อาการท้องผูก และ ริดสีดวงทวาร ในคุณแม่หลังคลอด , พรีเมียร์ โฮม เฮลท์แคร์ โรงพยาบาลธนบุรี
5. 5 อาหารที่ควรกิน ถ้าอยากฟื้นตัวเร็วขึ้น...หลังศัลยกรรม , โรงพยาบาลพญาไท
6. อาหารและโภชนาการสำหรับคุณแม่ที่ให้นมบุตร , ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. โภชนาการอาหารสำหรับแม่ให้นมลูก , คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
8. โภชนาการหญิงให้นมบุตร , คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. สูตินรีแพทย์เตือนกินลูกปลาช่อนดิบเสี่ยงอันตราย ไม่ช่วยสมานแผลผ่าคลอด , สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
10. อาหารเพิ่มน้ำนม คุณแม่หลังคลอด , โรงพยาบาลพิษณุเวช
11. อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร , โรงพยาบาลนนทเวช
12. อาหารแสลงกับการผ่าตัด , โรงพยาบาลพญาไท
13. สารอันตรายในอาหารหมักดอง , กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
14. โรงพยาบาลราชวิถี เตือนความเชื่อผิด ๆ ของคุณแม่หลังคลอด , สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
15. ไขมันทรานส์ตัวร้ายทำลายสุขภาพ (Trans Fat) , โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

16. ความเข้าใจผิดของสตรีมีครรภ์และหลังคลอด , doctor.or.th หมอชาวบ้าน
17. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง , โรงพยาบาลวิชัยเวช
18. กรมอนามัย เผย คนไทยกินไข่ไก่เฉลี่ยปีละ 223 ฟองต่อคน ตั้งเป้าหมายปี 2566 ดันให้ถึง 300 ฟองต่อคน , สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
19. ไพล สมุนไพรสำหรับมารดาหลังคลอด , โรงพยาบาลแม่ออน
20. แผลนูน และแผลคีลอยด์ รู้สาเหตุ วิธีรักษา และการป้องกัน , โรงพยาบาลพญาไท
21. บอกลา แผลคีลอยด์ โดยไม่ทิ้งร่องรอยของความเจ็บปวด , โรงพยาบาลพญาไท
22. ข้าวเหนียว, นึ่ง (Rice, glutinous, steamed) , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
23. สุดปัง! ทานข้าวเหนียวมะม่วงยังไง ให้ร่างไม่พัง? , คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
24. ข้าวเหนียวมะม่วง เลือกทานแต่พอดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย , โรงพยาบาลเปาโล
25. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
26. 4 ผัก ผลไม้ ไฟเบอร์สูง , กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
27. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก , โรงพยาบาลนครธน
28. การกินข้าวเหนียว ทำให้ง่วงนอนจริงหรือ , สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
29. อาหารไม่ย่อย สัญญาณเตือนปัญหาระบบทางเดินอาหาร , โรงพยาบาลศิครินทร์
30. ท้องอืด ท้องเฟ้อ ผายลมบ่อย แก้ได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
31. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร , โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

อ้างอิง ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้