หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด

แม่ผ่าคลอด

บทความ

ก.ค. 10, 2023

อาหารมีความสำคัญต่อคุณแม่หลังผ่าคลอดอย่างมาก คุณแม่หลายคนอาจกำลังสงสัยว่าแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คุนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้าง โดยคุณแม่หลังผ่าคลอดควรกินอาหารที่เหมาะสมให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง แผลผ่าคลอดสมานรวดเร็ว และยังสามารถช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่ที่ต้องการให้นมลูกด้วย ดังนั้น แม่ผ่าคลอดควรเลือกทานอาหารที่หลากหลายและครบถ้วนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของคุณแม่และซ่อมแซมสุขภาพของคุณแม่หลังผ่าคลอดให้สมบูรณ์

สรุป

- คุณแม่หลังผ่าคลอดควรให้ความสำคัญกับอาหารที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยเสริมสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย เช่น ฟักทอง กุยช่าย หัวปลีและนม เป็นต้น
- คุณแม่หลังผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่ไม่สุก อาหารทอด อาหารรสจัด และหน่อไม้ เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าลงได้
- หลังจากผ่าคลอดคุณแม่อาจต้องเริ่มจากอาหารเหลวก่อน แล้วค่อยทานอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อป้องกันอาการท้องอืด และพยายามอย่าให้แผลโดนน้ำเพราะอาจทำให้แผลติดเชื้อและเกิดการอักเสบขึ้นได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง
- อาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดห้ามกิน
- 10 ข้อห้ามหลังผ่าคลอดที่คุณแม่ผ่าคลอดต้องรู้

คุณแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง

คุณแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้าง หนึ่งในหัวใจสำคัญของการดูแลตัวเองของคุณแม่ผ่าคลอด คือ การทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยอาจแบ่งการทานอาหารออกเป็น 3 มื้อหลัก และมีอาหารมื้อว่าง 1-2 มื้อต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เหมาะสม

1. **ผัก และผลไม้หลากสี:** คุณแม่หลังผ่าคลอดควรกินผักหลากสีและผลไม้ตามฤดูกาลที่หลากหลาย เพราะจะทำให้คุณแม่ได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่รวมถึงกากใยที่มีส่วนช่วยในการขับถ่ายได้ดียิ่งขึ้น
2. **มะรุม:** เป็นผักที่ให้วิตามินซี วิตามินเอ แคลเซียม และโปรตีนสูง ทั้งยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีสำหรับคุณแม่เพราะมีสรรพคุณในการบำรุงและขับน้ำนม เมนูแม่หลังผ่าคลอดที่แนะนำ เช่น แกงส้มมะรุม ห่อหมกใบมะรุม
3. **ฟักทอง:** มีคุณประโยชน์มากมายทั้งช่วยขับน้ำนม เสริมสร้างคอลลาเจน ช่วยให้ท้องลายลดน้อยลง มีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี รวมถึงสารอาหารที่สำคัญสำหรับแม่หลังคลอด ซึ่งเมนูแนะนำสำหรับแม่ผ่าคลอด เช่น แกงบวดฟักทอง ฟักทองนึ่ง ไข่เจียวฟักทอง
4. **กุยช่าย:** มีสรรพคุณในการขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดี แถมยังอุดมไปด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินซี คาร์โบไฮเดรต และฟอสฟอรัส เมนูที่แนะนำ เช่น กุยช่ายผัดไข่เค็ม ตับผัดกุยช่าย
5. **ตำลึง:** เป็นผักที่อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินบี วิตามินซี และแคลเซียม ที่มีส่วนช่วยในการบำรุงเลือด บำรุงกระดูก บำรุงสายตา และบำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังผ่าคลอดได้เป็นอย่างดี เมนูที่อยากแนะนำ เช่น แกงจืดตำลึงหมู ไข่น้ำใบตำลึง
6. **หัวปลี:** เป็นผักที่มีแคลเซียมสูง ทั้งยังมีสารอาหารต่าง ๆ เช่น โปรตีน วิตามินซี และ เบต้า

แคโรทีน เป็นต้น เมนูยอดนิยมสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด เช่น ต้มข่าไก่ใส่หัวปลี ยำปลาทูใส่หัวปลี ทอดมันหัวปลี และหัวปลีชุบแป้งทอด

7. **ไข่ และเนื้อสัตว์:** เป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพดีที่ช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ที่คุณแม่ต้องเสียไปในช่วงของการคลอด คุณแม่หลังผ่าคลอดควรกินเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งที่ไม่ติดหนังเป็นประจำ กินไข่วันละ 1 ฟอง เพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนที่เพียงพอ รวมถึงธาตุเหล็กและวิตามินเอจากไข่ด้วย
8. **ข้าว แป้ง และธัญพืช:** คุณแม่ควรได้รับพลังงานที่มากขึ้นจากโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจากข้าว หรือแป้ง นอกจากนี้ในธัญพืชหรือข้าวซ้อมมือยังอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และกากใยจำนวนมากซึ่งช่วยลดอาการท้องผูกและป้องกันอาการโรคเหน็บชาสำหรับแม่หลังผ่าคลอดได้ดี
9. **น้ำ:** คุณแม่หลังคลอดควรดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้วต่อวันให้เพียงพอกับความต้องการน้ำชดเชยกับปริมาณน้ำนมที่หลั่งออกมา คุณแม่จึงควรกินน้ำให้มากขึ้นเพื่อช่วยในการเรียกน้ำนมโดยเฉพาะคุณแม่ที่ต้องให้นมลูกน้อย
10. **นม:** เป็นแหล่งแคลเซียมชั้นดีและมีโปรตีนสูง หากคุณแม่ผ่าคลอดไม่สามารถดื่มนมวัวได้ แนะนำให้ดื่มนมถั่วเหลืองสูตรเสริมแคลเซียมแทนและควรกินอาหารจำพวกไข่ เนื้อสัตว์ หรือถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น

นอกจากนี้ คุณแม่ผ่าคลอดที่ต้องการกินอาหารเพิ่มน้ำนม แนะนำให้ทานผักจำพวกผักโขม ขิง กระเทียม พริกไทย ใบกระเพรา ใบแมงลัก ขิง และใบมะรุมในมื้ออาหาร นอกจากนี้อาหารจำพวกผัก คุณแม่ยังสามารถเลือกทานเมนูอาหารคนท้อง ช่วยบำรุงคุณแม่ให้แข็งแรง พร้อมทั้งยังสามารถกินผลไม้เสริมในแต่ละมื้อ เพื่อเพิ่มความหลากหลายให้กับมื้ออาหารของคุณแม่หลังผ่าคลอด

อาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดห้ามกิน

หลังจากผ่าคลอดคุณแม่หลังคลอดควรใส่ใจเรื่องของอาหารการกิน เพราะอาหารบางชนิดอาจจะไปกระตุ้นให้เกิดเลือดไหลออกเยอะขึ้น ทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้าลงได้ คุณแม่หลังผ่า

คลอดกินอะไรได้บ้าง และห้ามกินอะไร ไปดูอาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยง ได้แก่

1. **อาหารหมักดอง:** อาหารหมักดองส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ไม่สดใหม่ และไม่ค่อยสะอาด ทำให้คุณแม่ผ่าคลอดมีโอกาสได้รับสารพิษจากแบคทีเรียที่ส่งผลให้แผลผ่าคลอดหายช้าขึ้นได้
2. **อาหารรสจัด:** อาหารทอดมักจะเป็นอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือหวานจัด ซึ่งอาหารเหล่านี้มักมีโซเดียมและน้ำตาลสูงที่ส่งผลต่อเลือด เลือดจึงมีความหนืดและข้นกว่าปกติทำให้เลือดไม่สามารถไปหล่อเลี้ยงแผลได้สะดวก จนเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้แผลผ่าคลอดหายช้า
3. **อาหารทอด**: ของทอดมักจะมีความมันและมีไขมันสูงทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดได้ เมื่อเลือดไหลเวียนไม่สะดวกและสารต้านอนุมูลอิสระถูกทำลายจะทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้าได้
4. **ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ:** คุณแม่ควรงดทานอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบเพราะอาจทำให้ได้รับเชื้อโรค เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่ผ่าคลอดจึงควรทานอาหารปรุงสุกเสมอ
5. **หลีกเลี่ยงหน่อไม้ดอง และหน่อไม้สุก:** คุณแม่หลังผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงการกินหน่อไม้ทั้งแบบดองและแบบสด เพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ได้ ถ้าคุณแม่ต้องการกินหน่อไม้ แนะนำให้เลือกหน่อไม้ที่สะอาด ปลอดภัย และกินในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น หากเป็นไปได้ควรแม่ควรงดหน่อไม้จะดีที่สุด

10 ข้อห้ามหลังผ่าคลอด ที่คุณแม่ผ่าคลอดต้องรู้

ข้อห้ามหลังผ่าคลอด คุณแม่หลังผ่าคลอดควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำหลังผ่าคลอด ดังนี้

1. **ควรงดน้ำหลังผ่าคลอด:** ช่วงแรกหลังจากผ่าคลอดคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารและน้ำ จากนั้นค่อย ๆ เริ่มจิบน้ำ หรืออาหารเหลวและอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อป้องกันอาการท้องอืดของคุณแม่หลังผ่าคลอด
2. **ไม่ให้แผลเปียกน้ำ:** ใน 24 ชั่วโมงแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่ต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษและควรดูแลแผลให้แห้งอยู่เสมอจนกว่าแผลจะสมานเข้าด้วยกัน ไม่ควรให้แผลโดนน้ำ หากแผลโดนน้ำให้ใช้ผ้าสะอาดซับน้ำอย่างเบามือ
3. **ไม่ควรแช่น้ำในอ่างหรือคลอง:** คุณแม่ผ่าคลอดควรให้ความสำคัญกับรักษาความสะอาดของแผลเพื่อหลีกเลี่ยงแผลติดเชื้อที่อาจทำให้แผลผ่าคลอดเป็นหนอง แผลไม่ติด และแผลผ่าคลอดหายช้าได้
4. **ห้ามอาบน้ำจนกว่าแผลจะแห้งดี:** คุณแม่ผ่าคลอดที่ต้องการทำความสะอาดร่างกายควรใช้วิธีเช็ดตัวเพื่อป้องกันไม่ให้แผลโดนน้ำ หากต้องการอาบน้ำต้องรอจนกว่าจะตัดไหมหรือแผลผ่าคลอดแห้งสนิทแล้ว หากคุณหมอใช้แผ่นปิดแผลกันน้ำคุณแม่สามารถอาบน้ำได้ แต่ควรระวังไม่ให้น้ำซึมเข้าแผล
5. **ไม่ควรทำแผลผ่าคลอดเอง:** หากแผลผ่าคลอดของคุณแม่มีเลือดไหลซึมชุ่มทั้งแผ่นปิดแผลหรือมีน้ำเข้าแผล แนะนำให้คุณแม่มาทำแผลก่อนวัดนัดเพื่อป้องกันแผลติดเชื้อซึ่งอาจทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าได้
6. **ไม่แกะ หรือเกาแผลผ่าคลอด:** หากคุณแม่รู้สึกคันบริเวณแผลผ่าคลอดพยายามอย่าแกะหรือเกาแผลผ่าคลอด เพื่อป้องกันไม่ให้แผลอักเสบ และแผ่นแปะแผลหลุดออก
7. **ไม่ควรยกของหนัก:** เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ่าคลอดปริหรือแตก คุณแม่หลังผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงมากหรือเกร็งหน้าท้อง โดยเฉพาะในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังผ่าคลอด เพื่อให้แผลหายได้อย่างรวดเร็วและป้องกันแผลอักเสบได้
8. **ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน:** เช่น ยาดอง เหล้า ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง

9. **หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์:** คุณแม่ที่ผ่าคลอดควรงดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าแผลทั้งด้านในและด้านนอกแห้งสนิท น้ำคาวปลาหมด และมดลูกเริ่มเข้าอู่แล้ว ซึ่งอาจใช้เวลาถึงประมาณ 6 สัปดาห์กว่าแผลจะหายสนิท
10. **หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่เป็นสมุนไพร:** หากคุณแม่ต้องการทานยาหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของสมุนไพรบางชนิด ควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง เพราะสมุนไพรบางชนิด เช่น ไพล อาจทำให้คุณแม่หลังคลอดเกิดการตกเลือดได้

ในกรณีที่แผลผ่าคลอดมีเลือดออก มีน้ำเหลืองหรือน้ำหนองซึม ๆ ขอบแผลบวมแดง กดแล้วเจ็บ รู้สึกปวดแผลอยู่บ่อย ๆ รวมถึงเป็นไข้ ตัวร้อน คุณแม่สามารถศึกษาวิธีดูแลแผลหลังผ่าคลอดได้ด้วยตัวเอง หากอาการยังไม่ดีขึ้น แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์ และควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อให้คุณหมอได้ติดตามดูแผลหลังผ่าคลอดเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่หลังผ่าคลอด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- แม่มือใหม่เตรียมผ่าคลอด พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด และวิธีดูแลให้แผลหายไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด คุณแม่ดูแลอย่างไรให้ปลอดภัย ฝีเย็บหายไว ไม่ติดเชื้อ
- แผลผ่าคลอด ดูแลแผลหลังผ่าคลอดอย่างไรให้ยุบไว หายเร็ว
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง แม่หลังคลอดทานอะไรให้แผลหายเร็ว
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2’-FL คืออะไร ? รู้จัก 2’-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- น้ำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม น้ำนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง

1. การดูแลหลังผ่าคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร, โรงพยาบาลนนทเวช

3. คู่มือมารดาหลังคลอดหรือการดูแลทารก, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อ้างอิง ณ วันที่ 14 พฤศจิกายน 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น