

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วย กระชับหุ่นแม่หลังคลอด

ม.ค. 20, 2024

7 นาที

คำแนะนำจากกรมอนามัย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด สามารถช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ถึง 500-800 แคลอรีต่อวัน การให้ลูกกินนมแม่ดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของลูกน้อย และยังช่วยลดน้ำหนักให้กับคุณแม่อีกด้วย แต่หากคุณแม่ต้องการความฟิตและเฟิร์มมากขึ้นให้กับร่างกาย มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก ควรต้องหาเวลาสำหรับการออกกำลังกายหลังคลอด

## การออกกำลังกายจะทำให้น้ำหนักแม่ลดลงหรือคุณภาพเปลี่ยนไปไหม?

คลิก

ไม่ต้องกังวลเลยคะ การออกกำลังกายเบาๆ ถึงปานกลางไม่ได้ทำให้น้ำหนักลดลงหรือเสียคุณภาพไป สิ่งที่สำคัญกว่าคือการดื่มน้ำให้เพียงพอและกินอาหารที่มีประโยชน์ตามที่บทความแนะนำ เพราะร่างกายของคุณแม่จะให้ความสำคัญกับการผลิตน้ำนมให้ลูกเป็นอันดับแรกอยู่แล้ว

## ไม่มีเวลาเลย แค่เลี้ยงลูกก็หมดวันแล้ว จะหาเวลาออกกำลังกายได้อย่างไร?

คลิก

เริ่มจากเล็กๆ น้อยๆ ค่ะ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเป็นชั่วโมง ลองใช้ช่วงเวลาที่ลูกหลับแค่ 10-15 นาที ทำการบริหารง่ายๆ ที่บทความแนะนำ หรือแค่การเดินเล่นรอบๆ บ้านก็ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีแล้วคะ การขยับตัวนิดหน่อยก็ดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเลยนะคะ

## มีสัญญาณเตือนอะไรบ้างที่บอกว่าเราออกกำลังกายหนักเกินไปและควรพัก?

คลิก

ต้องคอยสังเกตตัวเองนะคะ ถ้าคุณรู้สึกเจ็บแผล (ไม่ว่าจะแผลผ่าตัดหรือแผลฝีเย็บ) มากขึ้น, มีเลือดออกทางช่องคลอดเยอะขึ้นหรือสีแดงสดขึ้น, หรือรู้สึกเวียนหัว อ่อนเพลียมากๆ นั่นเป็นสัญญาณว่าคุณควรหยุดพักและผ่อนคลายร่างกายให้มากขึ้นค่ะ

## สรุป

- คุณแม่หลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ โดยที่คุณแม่ผ่าคลอดเริ่มต้นออกกำลังกายที่ 3 สัปดาห์ และคุณแม่คลอดธรรมชาติเริ่มต้นออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 3 วันหลังคลอด
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่หลังคลอด เช่น การเดิน ว่ายน้ำ เล่นโยคะ
- ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอด ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี
- อาหารที่ไม่ควรรับประทานหลังคลอดที่ไม่ดีต่อร่างกายและสุขภาพของคุณแม่ เช่น อาหารหวาน ไขมันสูง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผ่าคลอด กับคลอดธรรมชาติ แบบไหนกลับมาออกกำลังกายได้เร็วกว่ากัน
- ทำออกกำลังกายหลังคลอดที่เหมาะสมกับคุณแม่
- 3 ทำออกกำลังกายทำได้ช่วง 3 วันหลังคลอด
- 3 ทำออกกำลังกายหลังคลอดทำได้ตั้งแต่หลังคลอด 3 วันขึ้นไป
- คุณแม่หลังคลอด ไม่ควรออกกำลังกายแบบไหน
- ข้อดีของการออกกำลังกายหลังคลอด
- อาหารที่คุณแม่ควรรับประทาน ดีกับหุ่น และลูกน้อย

การฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดที่ดีกับคุณแม่เพื่อให้กลับมาแข็งแรงเร็ว คือการได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ได้รับโภชนาการที่มีประโยชน์ และได้ออกกำลังกายบริหารเบา ๆ เช่น การเดิน ที่สามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงแรกหลังคลอด และเมื่อได้ 6 สัปดาห์ภาวะหลังคลอดที่เกิดขึ้นต่าง ๆ กับคุณแม่จะดีขึ้นหายเป็นปกติ มดลูกเข้าอู่ แผลผ่าตัดหายแห้งสนิท จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับคุณแม่ในการดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย

## ผ่าคลอด กับคลอดธรรมชาติ แบบไหนกลับมาออกกำลังกายได้เร็วกว่ากัน

การออกกำลังกายดีกับสุขภาพร่างกายของทั้งคุณแม่ที่ผ่าคลอด และคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงความรู้สึกดีเยี่ยม การออกกำลังกายหลังคลอดมีช่วงเวลาที่เริ่มต้นได้ไม่พร้อมกันของคุณแม่แต่ละคน ดีที่สุดเพื่อความปลอดภัยปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์เพิ่มเติมว่าคุณแม่สามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองได้ในลักษณะใดบ้าง

- **ผ่าคลอด:** คุณแม่ผ่าคลอดสามารถออกกำลังกายได้ใน 3 สัปดาห์ แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนัก เช่นการ โยคะ และสามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหลังจาก 6 สัปดาห์
- **คลอดธรรมชาติ:** คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ตั้งแต่ในช่วง 2-3 วันหลังคลอด

**S-Mom Club**

**เข้าใจการ ผ่าคลอด**

**ให้ลูก สมอไว**

**และ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง**

**แอลฟา สฟิงโกไลโปส**

**ซีแล็กทิส**

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

\*บนเบมีดิสอาทาร์กว่า 200 ชนิด รวมถึงสฟิงโกไลโปส, แอลฟา-แล็คโตบูทีน และลูซิมาซีทีดีประโซมิ ดีแล็กทิส \*\*กึ่งระหว่างเซลล์ของผนังคลอดในปริมาณที่มี \*\*สฟิงโกไลโปสช่วยในการสร้างปลอกในเด็ก และแอลฟา-แล็คโตบูทีน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

**#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด**

## ทำออกกำลังกายหลังคลอดที่เหมาะสมกับคุณแม่

ช่วงเวลาที่ลูกน้อยนอนหลับคุณแม่สามารถออกกำลังกายที่บ้านได้ อุปกรณ์ที่ใช้มีแค่เสื่อโยคะ หรือ เบาะออกกำลังกาย

### 3 ทำออกกำลังกายทำได้ช่วง 3 วันหลังคลอด

1. **ท่าบริหารปอด:** คุณแม่นอนท่าหงายโดยชันเข่าทั้งสองขึ้น เอามือสองข้างมาวางที่หน้าท้อง จากนั้นหายใจเข้า ๆ จมูกสุดหายใจเข้าให้ท้องป่อง ปากหายใจออกให้ท้องยุบ ท่าบริหารปอด ทำ 10 ครั้ง
2. **ท่าบริหารช่วงแขนและไหล่:** คุณแม่นั่งหลังตรงและคุกเข่า ให้ส้นเท้าอยู่ชิดกัน จากนั้นวางก้นลงบนส้นเท้า คว่ำมือทั้งสองข้างมาด้านหน้า แล้วพลิกมือยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้านับ 1-10 เอามือสองข้างลงแล้วค่อย ๆ หายใจออก ท่าบริหารแขนและไหล่ทำ 10 ครั้ง
3. **ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง:** คุณแม่อยู่ในท่านอนหงายยกเข่าทั้งสองข้างชันขึ้น โดยที่หลังอยู่ติดกับพื้น จากนั้นให้ขมิบก้น แขนงอขึ้น แล้วยกก้นขึ้นจากพื้น นับ 1-0 แล้ววางก้นลง ท่าบริหารกล้ามเนื้อทำ 10 ครั้ง



### 3 ท่าออกกำลังกายหลังคลอดทำได้ตั้งแต่หลังคลอด 3 วันขึ้นไป

1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่แข็งแรง: คุณแม่หันหน้าเข้าผนัง แล้วแยกเท้าสองข้างให้ห่างกัน จากนั้นให้ดันฝ่ามือไปที่ผนัง งอข้อศอก ไน้มลำตัวไปข้างหน้าหาผนัง นับ 1-5 แล้วกลับสู่ท่ายืนปกติ ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่แข็งแรงทำ 10 ครั้ง
2. ท่าบริหารกล้ามเนื้อและอุ้งเชิงกราน: คุณแม่อยู่ในท่านอนหงายชันเข่าขึ้นสองข้าง แล้ววางมือสองข้างประสานไขว้กันที่หน้าท้อง ยกกันขึ้นลอยจากพื้นสูงไม่มากหายใจเข้าพร้อมขมิบกัน นับ 1-5 หายใจออก แล้ววางกันลง ท่าบริหารกล้ามเนื้อและอุ้งเชิงกรานทำ 10 ครั้ง
3. ท่าบริหารกระชับกล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรง: คุณแม่นั่งหลังตรงทำซัดสมาธิ มือ 2 ข้างพนมขึ้นยกให้ห่างออกจากหน้าอก จากนั้นดันให้ฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก นับ 1-10 ท่าบริหารกระชับกล้ามเนื้อหน้าอกทำ 10 ครั้ง

# คุณแม่หลังคลอด ไม่ควรออกกำลังกายแบบไหน

ร่างกายหลังคลอดของคุณแม่แต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลคุณแม่ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

## การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่หลังคลอด

- เล่นโยคะ
- การเดิน
- วายนา

## การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับคุณแม่หลังคลอด

- การวิ่ง กระโดด
- เวทเทรนนิ่ง ยกน้ำหนัก
- การ Plank
- การเต้น หรือแอโรบิค

## ข้อดีของการออกกำลังกายหลังคลอด

- ช่วยให้ช่องคลอดกระชับ
- ลดอาการปวดหลังได้ดี
- ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนแกนกลางลำตัวแข็งแรง
- ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี
- ช่วยคลายกล้ามเนื้อที่มีอาการตึง และปวดเมื่อยจากการอุ้มลูก หรือการให้นมลูกนาน ๆ
- ช่วยกระชับสัดส่วนทั่วร่างกาย
- ช่วยให้มีคุณภาพการนอนหลับได้ดีขึ้น
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ ท้องไม่ผูก
- ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับ
- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ลดการเกิดโรคกระดูกพรุน
- ช่วยเพิ่มไขมันดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าสดชื่น



# สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

## พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

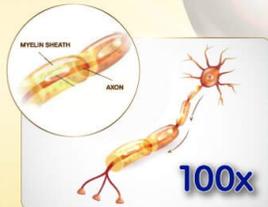
สร้างสมองไวกว่าเดิม



### แอลฟา<sup>แล็ค</sup> สฟิงโกไมอีลิน

คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น<sup>2</sup> สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดจนใหม่

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้ม จะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า<sup>3</sup>



เสริมภูมิคุ้มกัน

บีแล็คทิส

### โพรไบโอติก บีแล็คทิส

พบได้มากในนมแม่<sup>4</sup> เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium<sup>5</sup> รวมทั้งได้รับคำแนะนำระดับเกรด A ในเรื่องเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน<sup>6</sup>

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค (แอลฟาแล็คโตกูบูลิน) และสฟิงโกไมอีลิน

References : 1. Chevallier et al. PLoS ONE 2015. 2. Layman DK, et al. 2018 3. Susuki K. Nature Education. 2010 4. Guelmonde M, et al. Neonatology. 2007 5. Mao K. et. al., Front Nutr, 2022 Jan 10;8:11619 6. Floch MH, et al. J Clin Gastroenterol 2015;49:569-573

ไม่ว่าจะเป็น ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3, 6, 9 (Omega 3,6,9) ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองและการเรียนรู้ รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการสร้างปลอกไมอีลิน ทำให้การส่งสัญญาณระหว่างเซลล์ประสาทมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขณะเดียวกัน นมแม่ยังมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่าง โพรไบโอติก บีแล็คทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของลูกในช่วงวัยที่ร่างกายกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทำให้ลูกแข็งแรงและพร้อมเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ โดยเฉพาะเด็กผ่าคลอด ที่ไม่ได้ผ่านช่องคลอดของคุณแม่ จึงพลาดโอกาสรับจุลินทรีย์ดีที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันตั้งแต่แรกเกิด

อาหารที่คุณแม่รับประทานในแต่ละวันลูกน้อยจะได้กินผ่านนมแม่ ช่วงให้นมลูกควรดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ กลุ่มอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ และแร่ธาตุวิตามินหลากหลาย เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ฯลฯ

สำหรับอาหารที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงไม่รับประทานในช่วงหลังคลอด เพื่อติดต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อย ได้แก่

- อาหารหมักดอง
- อาหารรสจัด
- อาหารไขมันสูง ขนมหวานน้ำตาลสูง
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชาเขียว น้ำอัดลม

การออกกำลังกายหลังคลอดเป็นเคล็ดลับง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถทำได้ทุกวันเพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูให้กลับมาแข็งแรงมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ก็จะยิ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกได้ดีขึ้นด้วย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

### อ้างอิง:

- ลดอ้วนหลังคลอด ไม่ต้องพึ่งยา ให้ลูกดูด "นม" ทุกวัน ช่วยรีดไขมัน เพิ่มเผาผลาญ, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- การดูแลตนเองหลังคลอด, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
- การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
- 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก
- ออกกำลังกายหลังคลอด, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- ข้อปฏิบัติหลังคลอดที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลเปาโล
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ศูนย์อนามัยที่ 11 กระทรวงสาธารณสุข
- โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ธันวาคม 2566

แฮร์ตอนนี่