แม่ผ่าคลอด
บทความ

10 ข้อห้ามหลังผ่าคลอด ห้ามทำอะไรบ้าง? อุ้มลูก ขับรถได้เมื่อไหร่?

ก.ย. 6, 2025

20นาที

การดูแลตัวเองหลังผ่าตัดคลอดเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นฟูสุขภาพของคุณแม่ เพื่อป้องกันปัญหาแทรกซ้อนและช่วยให้ร่างกายกลับมามีความแข็งแรงอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อควรระวังหลายประการที่คุณแม่ควรรู้และหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อแผลผ่าคลอดและสุขภาพโดยรวม บทความนี้ได้รวบรวมข้อห้ามหลังผ่าคลอดที่จำเป็นต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยให้การฟื้นตัวเป็นไปอย่างราบรื่นและพร้อมสำหรับการดูแลลูกน้อยในทุกวัน

คำถามที่พบบ่อย

หลังผ่าคลอด สามารถอุ้มลูกได้หรือไม่? ถือว่าเป็นการยกของหนักไหม?

คลิก

หลังผ่าคลอด คุณแม่สามารถอุ้มลูกได้ และถือว่าไม่ใช่การยกของหนัก

ในช่วงแรก หากต้องให้นมลูก ควรนอนตะแคงโดยให้ศีรษะลูกอยู่ระดับเดียวกับเต้านม และให้ท้องแม่แนบชิดตัวลูก เพื่อความสะดวกและปลอดภัย

เมื่อคุณแม่ขยับตัวได้คล่องขึ้น แนะนำให้นั่งให้นมลูกโดยใช้ท่าอุ้มลูกบอล คืออุ้มลูกแนบตัว ใช้แขนรองรับหลังลูกเหมือนกับอุ้มลูกบอล อาจใช้หมอนรองใต้แขนเพื่อช่วยลดแรงกด ท่านี้จะช่วยให้นมลูกง่ายขึ้นและไม่กดทับแผลผ่าตัด

ทั้งนี้ คุณแม่ไม่ควรยกของที่มีน้ำหนักมากกว่าน้ำหนักของทารก เพื่อป้องกันแรงดึงที่อาจกระทบแผลผ่าตัด และช่วยให้ฟื้นตัวได้อย่างปลอดภัย

จำเป็นต้องใช้ผ้ารัดหน้าท้องหลังผ่าคลอดหรือไม่? ช่วยอะไรได้บ้าง

?

คลิก

คุณแม่หลังผ่าคลอดไม่จำเป็นต้องใช้ผ้ารัดหน้าท้องทุกคน แต่การใส่ผ้ารัดหน้าท้องมีประโยชน์มาก เนื่องจากผ้ารัดหน้าท้องช่วยพยุงกล้ามเนื้อขณะเคลื่อนไหวหรือเดิน ลดแรงดึงแรงกด และแรงกระแทกที่อาจกระทบแผลผ่าคลอดช่วยให้เดินสะดวกขึ้น และบรรเทาอาการเจ็บเมื่ออุ้มลูกหรือตอนให้นม นอกจากนี้ยังช่วยลดความหย่อนคล้อยของผิวหนังบริเวณหน้าท้อง ปรับสรีระให้ดูเรียบกระชับ และช่วยให้แผลผ่าตัดสมานตัวได้เร็วขึ้น

การฟื้นตัวหลังผ่าคลอดในท้องแรกกับท้องสองต่างกันหรือไม่?

คลิก

แม้ว่าปัจจุบันจะยังไม่มีงานวิจัยหรือแนวทางทางการแพทย์ระดับสากลที่ระบุอย่างชัดเจนว่าการฟื้นตัวหลังผ่าคลอดครั้งที่สองจะแตกต่างหรือเร็วขึ้นเมื่อเทียบกับครั้งแรก แต่คุณแม่ควรระมัดระวังภาวะแทรกซ้อนที่อาจเพิ่มขึ้นเมื่อมีการผ่าซ้ำ เช่น แผลเป็นที่มดลูก การติดเชื้อ หรือการเกิดพังผืดในช่องท้อง ซึ่งทั้งหมดนี้อาจส่งผลต่อกระบวนการฟื้นฟูและความปลอดภัยในการตั้งครรภ์และคลอดครั้งต่อไป ด้วยเหตุนี้ การดูแลตัวเองอย่างใกล้ชิดและปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวอย่างเหมาะสมและแข็งแรง พร้อมดูแลลูกน้อยได้อย่างเต็มที่

สรุป

- ช่วง 24 - 48 ชั่วโมงแรกหลังผ่าตัดคลอดเป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณแม่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวอย่างเหมาะสม ในระยะนี้ควรระวังข้อห้ามหลังผ่าคลอดหลายประการ เมื่อร่างกายเริ่มพร้อม คุณแม่สามารถเริ่มลุกนั่งและเดินเบา ๆ รอบเตียงได้ ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดความเสี่ยงการเกิดลิ่มเลือด และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ลดอาการท้องอืดได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้แผลผ่าคลอดฟื้นตัวเร็วขึ้นด้วย คุณแม่ควรฟังสัญญาณจากร่างกาย หากรู้สึกเวียนหัวหรือเหนื่อย ควรพักผ่อนทันที เพื่อความปลอดภัยและการฟื้นตัวที่ดีหลังผ่าคลอด
- ร่างกายคุณแม่หลังผ่าคลอดอาจมีอาการหลายอย่างตามกระบวนการฟื้นตัว เช่น ปวดแผลจากการหดรัดตัวของมดลูก ปวดศีรษะในช่วง 1 - 3 วันแรก รวมถึงคลื่นไส้อาเจียนซึ่งเป็นผลจากการบล็อกหลัง อาจมีอาการเจ็บหัวนมจากความไวที่เพิ่มขึ้นหรือการให้นมไม่ถูกวิธี อาการเหล่านี้มักค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ หากอาการรุนแรงหรือไม่ทุเลา ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการดูแลอย่างเหมาะสม
- หลังผ่าตัดคลอด คุณแม่ควรระมัดระวังข้อห้ามหลังผ่าคลอดหลายประการ เช่น หลีกเลี่ยงไม่ให้แผลเปียกน้ำใน 7 วันแรก งดการยกของหนักหรือใช้แรงมากเพื่อลดความเสี่ยงแผลฉีกขาด ดูแลแผลให้สะอาดและสังเกตอาการผิดปกติอย่างใกล้ชิด หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักและมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะครบ 4 - 6 สัปดาห์ งดขับรถจนกว่าแผลจะหายดี และไม่อยู่ไฟจนกว่าแผลจะปิดสนิท รวมถึงงดดื่มแอลกอฮอล์และหลีกเลี่ยงอาหารเสี่ยงติดเชื้อ เช่น อาหารเผ็ดจัด อาหารดิบ หมักดอง หรือค้างคืน ควรเลือกทานอาหารที่สุก สะอาด และสดใหม่ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วและปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูก
- คุณแม่ควรเฝ้าระวังอาการผิดปกติของแผลหลังผ่าตัดคลอด เช่น อาการปวด บวม แดง ร้อน หรือมีของเหลวไหลออก เพราะอาจบ่งชี้ถึงการติดเชื้อหรือภาวะแทรกซ้อน อาการที่ต้องระวังและรีบพบคุณหมอ ได้แก่ ไข้สูง เวียนศีรษะ เลือดออกผิดปกติจากแผลหรือช่องคลอด ตกขาวมีกลิ่นเหม็น ปวดแผลรุนแรง เจ็บเวลาปัสสาวะหรือขับถ่าย แผลนูนหรือเป็นก้อน มี

กลิ่นหรือหนอง น้ำคาวปลาผิดปกติ รวมถึงปวดท้องรุนแรง การสังเกตและปฏิบัติตามข้อห้ามหลังผ่าคลอดอย่างเคร่งครัดจะช่วยป้องกันปัญหาที่อาจลุกลามและลดภาวะแทรกซ้อนได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การดูแลตัวเองใน 24 - 48 ชั่วโมงแรกหลังผ่าคลอด
- 10 ข้อห้ามหลังผ่าคลอด คุณแม่ไม่ควรทำอะไรบ้าง
- ไทม์ไลน์หลังผ่าคลอดสู่การใช้ชีวิตปกติ: กิจกรรมไหนกลับมาทำได้เมื่อไหร่?
- อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์
- โภชนาการดี ฟื้นตัวไว สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

การดูแลตัวเองใน 24 - 48 ชั่วโมงแรกหลังผ่าคลอด

ช่วง 24 - 48 ชั่วโมงแรกหลังผ่าคลอดเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายคุณแม่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ฟื้นตัวอย่างเหมาะสมและลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ การปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในช่วงเวลานี้ จะช่วยให้แผลผ่าตัดฟื้นตัวได้ดี และระบบร่างกายกลับมาเป็นปกติได้อย่างราบรื่น โดยคุณแม่สามารถเริ่มต้นดูแลตัวเองอย่างง่าย ๆ ได้จากแนวทางต่อไปนี้ค่ะ

คุณแม่หลังผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้?

คุณแม่หลังผ่าตัดคลอดสามารถเริ่มเดินเบา ๆ ได้ภายหลังครบ 24 ชั่วโมงแรก หากไม่รู้สึกเวียนศีรษะหรือหน้ามืด ค่อย ๆ ลุกนั่ง ยืนข้างเตียง และเดินช้า ๆ การเคลื่อนไหวนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ลดอาการท้องอืดหลังคลอด และส่งเสริมระบบย่อยอาหารให้กลับมาทำงานปกติเร็วขึ้น

สำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอดด้วยวิธีบล็อกหลัง อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือชา และไม่สามารถขยับขาได้ 2 - 4 ชั่วโมง รวมถึงปัสสาวะไม่ออกในช่วง 12 ชั่วโมงแรก ซึ่งเป็นผลจากฤทธิ์ยาชาเฉพาะที่ ควรรอจนฤทธิ์ยาหมดก่อนเริ่มลุกนั่ง ยืน และเดินอย่างระมัดระวัง เพื่อความปลอดภัยสูงสุดในช่วงหลังผ่าตัดคลอดนี้

ทำไมคุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลุกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด

การลุกขึ้นขยับตัวและเริ่มเดินหลังผ่าคลอด เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น ควรเริ่มจากลุกนั่งหรือยืนข้างเตียงก่อน หากยังรู้สึกเวียนศีรษะให้พักจนกว่าจะพร้อม แล้วจึงค่อยเดินช้า ๆ รอบห้อง ทั้งนี้ควรปฏิบัติตามคำแนะนำและข้อห้ามหลังผ่าคลอด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน การเคลื่อนไหวหลังคลอดมีประโยชน์ต่อการฟื้นตัวหลายด้าน ดังนี้

1. ลดการเกิดลิ่มเลือดและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

หลังผ่าคลอดการขยับตัวและเดินเบา ๆ จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย ช่วยให้เลือดไม่ขังหรือตกค้างในหลอดเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดลิ่มเลือด และยังช่วยป้องกันภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลังคลอดได้อีกด้วยค่ะ

2. ช่วยให้แผลฟื้นตัวเร็ว

ในวันแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่สามารถเริ่มเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการลุกนั่งและเดินเล่นเบา ๆ รอบ ๆ เตียง การเคลื่อนไหวร่างกาย จะลดความเสี่ยงการเกิดพังผืดในช่องท้อง และส่งผลให้แผลผ่าคลอดฟื้นตัวได้เร็วขึ้นค่ะ

3. ลดอาการท้องอืด

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรเริ่มเดินเบา ๆ อย่างช้า ๆ เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้เคลื่อนไหวดีขึ้น ช่วยให้ระบบย่อยอาหารกลับมาทำงานปกติได้เร็วขึ้น และบรรเทาอาการท้องอืด ช่วยให้รู้สึกสบายตัวมากขึ้นค่ะ

วิธีลุกนั่งหลังผ่าตัดคลอดอย่างถูกวิธี ช่วยให้ฟื้นตัวไว

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรเริ่มขยับตัวอย่างเร็วที่สุดเมื่อพร้อม เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้และลดอาการท้องอืด โดยแนะนำให้เริ่มจากการพลิกตัวตะแคงไปตามความสะดวก หลังผ่านไป 24 ชั่วโมง ควรพยายามลุกนั่งและยืนข้างเตียงอย่างระมัดระวัง หากรู้สึกมึนศีรษะหรือเวียนศีรษะ ควรพักนอนราบบนเตียงก่อน เมื่อร่างกายพร้อมและไม่มีอาการเวียนศีรษะ ค่อย ๆ พยายามลุกนั่งขึ้นเรื่อย ๆ จนสามารถนั่งตัวตรงได้อย่างมั่นคง ทั้งนี้ การปฏิบัติตามข้อห้ามหลังผ่าคลอดอย่างเคร่งครัดจะช่วยให้การฟื้นตัวหลังผ่าคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัยและราบรื่น

นี่คือ 4 ขั้นตอนง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถปฏิบัติตามได้

1. เริ่มต้นด้วยการนอนตะแคงไปทางใดทางหนึ่งอย่างช้า ๆ ให้ร่างกายรู้สึกสบายและมั่นคง
2. ใช้ข้อศอกข้างที่อยู่ด้านล่างเตียงยันกับพื้นอย่างมั่นคง เพื่อช่วยรับน้ำหนักและพยุงลำตัว
3. มืออีกข้างหนึ่งให้จับที่ไหล่ของผู้ช่วยพยุง หรือถ้าไม่มีผู้ช่วย ให้จับเหล็กกั้นเตียงอย่างมั่นคง เพื่อช่วยพยุงตัวไม่ให้เสียสมดุล
4. จากนั้นค่อย ๆ ดันตัวขึ้นในท่าตะแคงอย่างช้า ๆ พร้อมกับยกตัวขึ้นสู่ท่านั่งขอบเตียงอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกันไม่ให้แผลตึงหรือเกิดความเจ็บปวด

การลุกนั่งหลังผ่าตัดคลอดควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่พยาบาลอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยให้คุณแม่ลุกขึ้นอย่างถูกวิธีและไม่กระทบต่อแผลผ่าคลอด

หลังผ่าคลอด คุณแม่จะมีอาการอย่างไร

หลังการผ่าคลอด คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่า ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือจะต้องเจอกับอาการแบบไหนบ้าง จริง ๆ แล้ว อาการบางอย่างที่เกิดขึ้นหลังคลอดมักเป็นสิ่งที่พบได้ทั่วไป และเกิดขึ้นตามกระบวนการฟื้นตัวของร่างกายค่ะ การเข้าใจล่วงหน้าว่าร่างกายจะตอบสนองอย่างไร จะช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวรับมือได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1. ปวดแผลหลังผ่าคลอด

อาการปวดหลังคลอดเป็นเรื่องที่คุณแม่หลายคนเจอบ่อย ไม่ว่าจะคลอดธรรมชาติหรือผ่าตัด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการที่มดลูกหดรัดตัว โดยอาการจะรู้สึกชัดเจนขึ้นเวลาที่ลูกน้อยดูดนม เพราะร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซินออกมาเพื่อช่วยกระตุ้นมดลูกให้หดตัว การพักผ่อนอย่างเพียงพอและดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการนี้ ช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวและสามารถดูแลลูกน้อยได้อย่างเต็มที่ค่ะ

2. ปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะมักเกิดขึ้นภายใน 1 - 3 วันแรกหลังผ่าตัด โดยจะรู้สึกปวดแบบตื้อ ๆ หรือตุ๊บ ๆ ที่บริเวณหน้าผากและท้ายทอย อาการจะรุนแรงขึ้นเมื่อคุณแม่นั่งหรือยืน แต่จะทุเลาลงเมื่อได้นอนราบ

3. ปวดหลัง

อาการปวดหลังหลังคลอดเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย อาจเป็นเพียงเล็กน้อยสร้างความรำคาญ หรือรุนแรงจนกระทบกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องอ่อนแรงหลังการผ่าตัด การใช้กล้ามเนื้อไม่ถูกท่าทางขณะให้นม อุ้มลูก หรือนอน การคลายตัวของข้อต่อและเอ็นจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง รวมถึงอาการเจ็บและแผลเป็นจากการผ่าตัด เพื่อบรรเทาอาการ คุณแม่ควรปรับท่าทางการนั่ง อุ้มลูก และให้นมให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง เมื่อร่างกายมีความพร้อมมากขึ้น ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว อาจใช้สายรัดพยุงหน้าท้องเพื่อให้หลังไม่รับแรงกดมากจนเกินไป และปรึกษาคุณหมอหากอาการปวดหลังไม่ดีขึ้น

4. คลื่นไส้อาเจียน

คุณแม่ผ่าคลอดบางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ตัวสั่น หรือคันตามผิวหนัง ซึ่งเกิดจากผลข้างเคียงของยาบล็อกหลัง อาการเหล่านี้พบได้บ่อยและมักจะดีขึ้นเองตามลำดับ

5. เจ็บหัวนมสองข้าง

อาการเจ็บหัวนมหลังคลอดเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลัก 2 ประการ ประการแรก คือความไวที่เพิ่มขึ้นของหัวนม ซึ่งมักจะดีขึ้นเองภายใน 4 ถึง 7 วันหลังคลอด โดยอาการจะเกิดขึ้นชั่วคราวประมาณ 30 วินาทีถึง 1 นาทีในขณะที่ลูกน้อยดูดนม ก่อนที่จะค่อย ๆ หายไป ในขณะที่อีกสาเหตุหนึ่ง คือการบาดเจ็บที่เกิดจากวิธีการให้นมที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้คุณแม่รู้สึกเจ็บอย่างต่อเนื่องและอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ อาการเหล่านี้อาจคงอยู่นานกว่า 7 วันหลังคลอด และบางครั้งอาจมีการติดเชื้อหรืออักเสบร่วมด้วย การดูแลรักษาจึงควรเน้นที่การแก้ไขสาเหตุอย่างเหมาะสม พร้อมกับปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อช่วยบรรเทาและส่งเสริมการฟื้นตัวให้เร็วขึ้น

6. ขยับขาไม่ได้

ผลข้างเคียงจากการบล็อกหลัง คือคุณแม่อาจมีอาการขยับขาไม่ได้ชั่วคราว เป็นระยะเวลาประมาณ 2 - 4 ชั่วโมง

หลังผ่าคลอด ควรอยู่โรงพยาบาลกี่วัน?

หลังคลอด คุณแม่จะพักฟื้นที่โรงพยาบาลประมาณ 3 - 4 วัน ก่อนที่คุณหมอจะอนุญาตให้กลับบ้านพร้อมกับลูกน้อย ในช่วงเวลาพักฟื้นนี้ คุณหมอจะติดตามอาการอย่างใกล้ชิด เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความเจ็บปวดแตกต่างกัน พร้อมทั้งดูแลป้องกันการติดเชื้อบริเวณแผลผ่าตัด และเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ เพื่อให้การฟื้นตัวเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย

10 ข้อห้ามหลังผ่าคลอด คุณแม่ไม่ควรทำอะไรบ้าง

การดูแลตัวเองหลังคลอดเป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม 10 ข้อควรระวังหลังผ่าคลอดนี้จะช่วยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติตัวอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและเร่งให้ร่างกายฟื้นตัวอย่างเต็มที่ในช่วงเวลาพักฟื้นค่ะ

1. ห้ามไม่ให้แผลผ่าคลอดโดนน้ำ

แผลผ่าคลอดของคุณแม่จะถูกปิดด้วยพลาสเตอร์กันน้ำชนิดพิเศษ ที่ช่วยให้น้ำไหลผ่านได้โดยไม่ทำให้แผลเปียก จึงสามารถล้างตัวหรือนำไหลผ่านพลาสเตอร์ได้อย่างปลอดภัย แต่ควรงดการแช่อ่างอาบน้ำหรือแช่น้ำโดยตรง เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำซึมเข้าแผล ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าคลอด เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อหรืออักเสบ และส่งผลให้แผลหายช้ากว่าปกติ ดังนั้นจึงแนะนำให้เช็ดตัวแทนการอาบน้ำในช่วงนี้

เมื่อถึงเวลาตัดไหมแล้ว คุณแม่ควรปล่อยให้แผลแห้งตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยงการแกะหรือเกาแผล เพราะจะทำให้รอยแผลเข้มขึ้น หายช้า และเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อ

2. ห้ามยกของหนัก

ในช่วง 3 เดือนแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่ควรงดการยกของหนักหรือออกแรงมาก เพราะแรงดึงบริเวณแผลอาจส่งผลให้แผลตึงและเสี่ยงต่อการฉีกขาด ร่างกายจะสร้างคอลลาเจนเพื่อช่วยเสริมความแข็งแรงของแผล หากไม่ระวัง อาจทำให้แผลเป็นนูนหรือคีลอยด์เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงงานที่ใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องอย่างหนัก เพราะอาจทำให้เจ็บแผลผ่าตัดและเพิ่มความเสี่ยงที่มดลูกจะเคลื่อนต่ำ เนื่องจากเส้นเอ็นที่ยึดมดลูกยังขยายตัวและยังไม่แข็งแรงเต็มที่

3. ห้ามละเลยแผลผ่าคลอด

หลังผ่าตัด คุณหมอจะนัดตรวจแผล เมื่อแผลสมานดีและตัดไหมเรียบร้อยแล้ว คุณแม่สามารถอาบน้ำได้โดยไม่ต้องใช้พลาสเตอร์ปิดแผล แต่ควรทำความสะอาดแผลด้วยสำลีชุบน้ำเกลือวันละ 2 - 3 ครั้ง โดยเช็ดและซับให้แห้งอย่างเบามือ ควรใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ไม่คับแน่นเกินไป คุณแม่ควรเฝ้าระวังอาการผิดปกติของแผล ตั้งแต่ก่อนออกจากโรงพยาบาลจนถึงหลังกลับบ้าน เช่น แผลแดง บวม มีหนอง หรือบริเวณรอบแผลมีสีเปลี่ยนแปลง ร่วมกับมีไข้ ควรรีบพบคุณหมอทันที

4. ห้ามนอนนิ่งๆ

แม้ร่างกายคุณแม่จะยังอ่อนเพลียและรู้สึกเจ็บปวด แต่ควรเริ่มขยับตัวตั้งแต่ครบวันแรกหลังผ่าตัดตามคำแนะนำของคุณหมอ เพราะการเคลื่อนไหวจะช่วยให้แผลฟื้นตัวเร็วขึ้น ป้องกันพังผืดยึดติดในช่องท้อง และลดความเสี่ยงของลิ่มเลือดอุดตันหลังคลอด

5. ห้ามออกกำลังกายหนักๆ

ในช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เช่น การวิ่ง แอโรบิก หรือกีฬาที่มีการกระแทกสูง เพื่อลดแรงสะเทือนและป้องกันการปริของแผลผ่าตัด แนะนำให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการเดินช้า ๆ เพื่อช่วยส่งเสริมการฟื้นฟูร่างกาย และลดโอกาสเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตันได้อย่างปลอดภัย

6. ห้ามมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอด

ควรงดการมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด หรือจนกว่าจะได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอดและวางแผนคุมกำเนิดเรียบร้อยแล้ว โดยควรรอให้น้ำคาวปลาหมด มดลูกเข้าอู่ และแผลผ่าตัดสมานติดดีเสียก่อนที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อและแผลผ่าตัดฉีกขาดที่อาจเกิดขึ้นได้ ในช่วงนี้คุณแม่อาจรู้สึกเหนื่อย กังวล หรือมีอาการเจ็บแผล ซึ่งส่งผลให้ความต้องการ

ทางเพศลดลงอย่างเป็นธรรมชาติ

7. ห้ามขับรถ

เพื่อความปลอดภัย ควรรออย่างน้อย 6 สัปดาห์หลังผ่าตัดคลอดก่อนกลับมาขับรถอีกครั้ง เนื่องจากการขับรถอาจทำให้แผลได้รับแรงกดจากเข็มขัดนิรภัยหรือแรงสั่นสะเทือน ส่งผลให้แผลอักเสบหรือมีเลือดออกได้ หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อที่แผลผ่าตัด

8. ห้ามอยู่ไฟ

คุณแม่ที่ผ่าตัดคลอดควรงดอยู่ไฟอย่างน้อย 4 สัปดาห์หลังคลอด หรือจนกว่าแผลหน้าท้องจะแห้งสนิท เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

9. ห้ามดื่มยาดองหรือแอลกอฮอล์เพื่อขับน้ำคาวปลา

ความเชื่อที่ว่ายาดองช่วยขับน้ำคาวปลาเร็วขึ้นนั้นไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับ และถือเป็นหนึ่งในข้อห้ามหลังผ่าคลอดที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยง เพราะการดื่มแอลกอฮอล์สามารถผ่านสู่น้ำนมแม่ ส่งผลให้ทารกง่วงซึมหรือมีปัญหาการนอน รวมถึงกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารก น้ำคาวปลาเป็นของเหลวที่ร่างกายขับออกตามธรรมชาติด้วยการบีบรัดตัวของมดลูก การดื่มแอลกอฮอล์หรือยาดองจึงไม่ช่วยเร่งกระบวนการนี้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้มดลูกหดตัวไม่สมบูรณ์ เสี่ยงต่อเลือดออกมากและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ น้ำคาวปลาจะหมดไปเองภายใน 4 - 6 สัปดาห์หลังคลอด

10. ห้ามกินอาหารเผ็ดจัด อาหารไม่สุก และอาหารค้างคืน

หลังคลอด คุณแม่ควรใส่ใจเลือกอาหารเป็นพิเศษ เพื่อดูแลทั้งสุขภาพตัวเองและลูกน้อย ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดจัด เพราะอาจทำให้ท้องเสีย แสบท้อง หรือไม่สบายท้อง และหากกำลังให้นมลูก รสเผ็ดจัดยังอาจส่งผลต่อทารกผ่านน้ำนม ทำให้ปวดท้องหรือเกิดอาการแพ้ได้

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่สุก เช่น ซูชิ ปลาร้า แหนม หรืออาหารค้างคืนที่นำมาอุ่นซ้ำ เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์และมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ อาจทำให้ติดเชื้อหรือท้องเสียได้ง่าย แม้แต่อาหารที่ต้มหรือตุ๋นนานก็ยังมีความเสี่ยง จึงควรเลือกอาหารที่สด สะอาด และปรุงสุกใหม่ทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่แข็งแรงของทั้งคุณแม่และลูกน้อย

ไทม์ไลน์หลังผ่าคลอดสู่การใช้ชีวิตปกติ: กิจกรรมไหนกลับมาทำได้เมื่อไหร่?

หลังการผ่าคลอด ร่างกายของคุณแม่จะค่อย ๆ ฟื้นตัวตามลำดับ ซึ่งแต่ละช่วงเวลามีกิจกรรมที่สามารถกลับมาทำได้ต่างกัน การเข้าใจไทม์ไลน์การฟื้นฟูเหล่านี้ และปฏิบัติตามข้อห้ามหลังผ่าคลอด จะช่วยให้คุณแม่วางแผนดูแลตัวเองได้อย่างปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อการกระทบกระเทือนแผลผ่าตัด และกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมั่นใจ

หลังผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

หลังผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักในช่วง 3 เดือนแรก เพื่อป้องกันไม่ให้แผลตึงเกินไป ซึ่งอาจกระตุ้นให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนมากขึ้นจนเกิดแผลนูนหรือคีลอยด์ได้ นอกจากนี้ การใช้แรงยกของหรือทำงานที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง อาจทำให้เจ็บแผลผ่าตัด และเพิ่มความเสี่ยงที่มดลูกเคลื่อนต่ำ เนื่องจากเส้นเอ็นที่ยึดมดลูกยังอยู่ในระยะฟื้นตัว โดยทั่วไปสามารถยกของหนักได้หลังพ้น 3 เดือน และควรเริ่มจากของน้ำหนักเบาเพื่อให้ร่างกายปรับตัว

คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่กิโลหลังผ่าตัดคลอด

คุณแม่ผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงการยกของที่มีน้ำหนักเกินกว่าทารก ในช่วง 3 เดือนแรก เพื่อป้องกันแผลตึง เจ็บแผล และลดความเสี่ยงมดลูกเคลื่อนต่ำ

คุณแม่ผ่าคลอดยกของหนักทันที มีผลกระทบอะไรบ้าง

การยกของหนักในช่วงหลังผ่าคลอด เป็นหนึ่งในข้อห้ามหลังคลอดที่สำคัญ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อแผลผ่าตัดและการฟื้นตัวของร่างกาย ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ เรามาดูกันว่า การยกของหนักทันทีหลังผ่าคลอดนั้นมีผลกระทบอะไรบ้าง

1. เสี่ยงทำให้แผลผ่าคลอดฉีกขาดหรือหายช้า

การยกของหนักหลังคลอด โดยเฉพาะหลังผ่าคลอด อาจเพิ่มแรงกดที่หน้าท้องและมดลูก จนเสี่ยงให้แผลผ่าตัดปริหรือหายช้าลง ซึ่งแม้พบได้น้อย แต่เป็นภาวะแทรกซ้อนที่ควรระวัง

2. เพิ่มโอกาสเกิดภาวะไส้เลื่อน

หลังผ่าคลอด ร่างกายของคุณแม่ยังต้องใช้เวลาในการฟื้นตัว โดยเฉพาะบริเวณแผลผ่าตัดที่กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อยังไม่แข็งแรง หากช่วง 3 - 6 เดือนแรกมีการยกของหนักบ่อย ๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดภาวะไส้เลื่อนบริเวณแผลผ่าตัดได้

3. เกิดภาวะมดลูกต่ำ มดลูกหย่อน

ในช่วงที่ร่างกายยังอยู่ในระหว่างการฟื้นฟูหลังผ่าคลอด กล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานจะยังค่อนข้างอ่อนแอ การยกของหนักหรือใช้แรงมากเกินไป ซึ่งถือเป็นข้อห้ามหลังผ่าคลอด อาจทำให้เกิดภาวะมดลูกต่ำหรือมดลูกหย่อน รวมถึงปัสสาวะเล็ดได้

ภาวะมดลูกต่ำหรือมดลูกหย่อน คือสภาพที่มดลูกเคลื่อนตัวต่ำลงจากตำแหน่งปกติจนเข้าใกล้ปากช่องคลอด เกิดจากกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่พยุงมดลูกอ่อนแรง หากอาการรุนแรง อวัยวะใกล้เคียง เช่น กระเพาะปัสสาวะหรือลำไส้อาจเลื่อนต่ำลงตามไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันและสุขภาพในระยะยาวได้

คุณแม่หลังผ่าคลอด ขับรถได้เลยไหม? ควรรอกี่วันถึงขับรถได้

เพื่อความปลอดภัย หลังผ่าคลอดคุณแม่ควรรออย่างน้อย 6 สัปดาห์ก่อนกลับมาขับรถอีกครั้ง เพราะการนั่งขับรถอาจทำให้แผลผ่าตัดถูกกดหรือสัมผัสบ่อยจากเข็มขัดนิรภัย รวมถึงแรงสั่นสะเทือนที่อาจทำให้เลือดออกได้ หากดูแลแผลไม่ดี อาจเสี่ยงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย สำหรับคุณแม่ที่ไม่มีอาการเจ็บหรือเกร็งบริเวณแผลผ่าตัด สามารถขับรถได้ตามปกติ แต่ควรหลีกเลี่ยงการขับรถโดยไม่จำเป็นในช่วงแรกหลังผ่าตัด เพื่อให้ร่างกายมีเวลาฟื้นฟูอย่างเต็มที่ค่ะ

หลังผ่าคลอด คุณแม่ทำงานบ้านได้ไหม

หลังผ่าคลอด คุณแม่สามารถทำงานบ้านได้ในระดับที่ไม่หนักหรือใช้แรงมาก เช่น กวาดบ้าน หรือทำอาหาร แต่ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง เพราะอาจทำให้แผลผ่าตัดเจ็บ หรือเสี่ยงต่อการที่มดลูกเคลื่อนต่ำ ในช่วงนี้สามารถขึ้นลงบันไดได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ลื่นหกล้มหรือเกิดอาการหน้ามืด เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุพลัดตกได้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเพิ่มกิจกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความพร้อมของร่างกายค่ะ

หลังผ่าคลอด ออกกำลังกายได้ไหม

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรให้ร่างกายได้พักฟื้นอย่างเพียงพอ โดยรออย่างน้อยประมาณ 6 สัปดาห์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ในช่วงแรกแนะนำให้เริ่มด้วยกิจกรรมเบา ๆ อาทิ การเดินช้า ๆ โยคะเบื้องต้น หรือวิงเหยาะ ๆ ที่ไม่กระแทกแรง เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างปลอดภัย ควรหลีกเลี่ยงท่าที่เกร็งหน้าท้องโดยตรง อย่างเช่น ซิตอัพ รวมถึงข้อห้ามหลังผ่าคลอดในการงดกิจกรรมที่ใช้แรงมากหรือมีการกระแทกสูง เช่น วิ่งเร็ว เต้นแอโรบิก หรือตีแบดมินตัน หลังผ่านช่วง 3 - 6 เดือนแล้ว สามารถเริ่มเพิ่มการออกกำลังกายที่เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้องได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ถ้ารู้สึกเจ็บแผลผ่าตัด ควรหยุดทันทีและพักผ่อนให้เพียงพอค่ะ

หลังผ่าคลอด มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

คุณแม่ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 4 - 6 สัปดาห์หลังจากการผ่าคลอด หรือจนกว่าจะได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอดและวางแผนคุมกำเนิดเรียบร้อยแล้ว เพื่อป้องกันการติดเชื้อ และลดความเสี่ยงที่แผลผ่าตัดจะฉีกขาดหรืออักเสบ ช่วงเวลานี้เป็นการเว้นระยะให้น้ำคาวปลาหมด มดลูกเข้าอู่ และแผลผ่าตัดติดกันดี เพื่อความปลอดภัยและลดความกังวลเรื่องภาวะแทรกซ้อน

นอกจากนี้ คุณแม่อาจมีความต้องการทางเพศลดลงในช่วงนี้ เนื่องจากความอ่อนเพลีย ความกังวล หรืออาการเจ็บแผล จึงควรให้เวลาร่างกายได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่ก่อนค่ะ

หลังผ่าคลอด สระผมได้ไหม

หลังผ่าคลอดสามารถสระผมได้ค่ะ คุณแม่หลายท่านอาจเคยได้ยินคำแนะนำว่า หลังคลอดไม่ควรสระผม เพราะกลัวว่าจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ หรือเสี่ยงป่วยง่าย ๆ จริง ๆ แล้วคำแนะนำนั้นเป็นความเชื่อที่ส่งต่อกันมา เพื่อให้คุณแม่ได้พักฟื้นร่างกายอย่างเต็มที่ในช่วงที่ภูมิคุ้มกันยังไม่แข็งแรงดีนัก เมื่อก่อนที่ยังไม่มีพัดลมหรือเครื่องเป่าผมช่วยให้ผมแห้งไว คนโบราณจึงแนะนำให้หลีกเลี่ยงการสระผม เพื่อไม่ให้ผมเปียกชื้นนาน ๆ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัวหรือป่วยได้ แต่ในปัจจุบัน หากคุณแม่รู้สึกว่าผมเริ่มมันหรือไม่สบายหนังศีรษะ ควรสระผมด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำที่มีอุณหภูมิไม่เย็นจนเกินไป และอย่าลืมเช็ดหรือเป่าผมให้แห้งสนิท เพื่อช่วยให้รู้สึกสดชื่นและดูแลหนังศีรษะให้สุขภาพดี

อย่างไรก็ตาม ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าตัดคลอด ซึ่งถือเป็นข้อห้ามหลังผ่าคลอดที่สำคัญ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้น้ำสัมผัสแผลโดยตรง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ อักเสบ และช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นค่ะ

อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์

หลังผ่าคลอด ร่างกายคุณแม่ยังอยู่ในช่วงฟื้นฟูที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใส่ใจ แม้อาการบางอย่างอาจดูเล็กน้อย แต่หากละเลยการสังเกต อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ การเฝ้าสังเกตอาการผิดปกติและปรึกษาคุณหมอทันที จะช่วยให้การฟื้นตัวเป็นไปอย่างเหมาะสม และกลับมามีสุขภาพแข็งแรงได้เร็วขึ้น

อาการผิดปกติของแผลผ่าตัดคลอดที่ควรรีบพบคุณหมอ

แผลหลังตัดคลอดเป็นจุดที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดในช่วงพักฟื้น คุณแม่จึงควรสังเกตอาการต่าง ๆ อย่างละเอียด หากพบสัญญาณ เช่น แผลเจ็บมากกว่าปกติ มีอาการบวม แดง ร้อน หรือมีน้ำหรือของเหลวผิดปกติไหลออกมา ควรรีบปรึกษาคุณหมอทันที เพราะอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อหรือภาวะแทรกซ้อนที่ต้องได้รับการตรวจและดูแลอย่างเร่งด่วน เพื่อป้องกันไม่ให้อาการลุกลามและช่วยให้การฟื้นตัวเป็นไปอย่างปลอดภัย

ซึ่งอาการผิดปกติที่ควรเฝ้าระวัง มีดังนี้

- มีไข้ขึ้นสูงอย่างชัดเจน รู้สึกเวียนศีรษะ หรือความดันเลือดต่ำผิดปกติ
- พบเลือดออกจากแผลผ่าตัด หรือมีเลือดไหลออกทางช่องคลอด
- มีตกขาวที่มีกลิ่นเหม็นรุนแรงผิดปกติ
- ปวดบริเวณแผลผ่าคลอดอย่างรุนแรง พร้อมกับมีรอยแดงหรือบวมขึ้นรอบแผล
- รู้สึกเจ็บหรือปวดเวลาปัสสาวะ หรือเวลาขับถ่าย
- แผลผ่าตัดบริเวณท้องส่วนล่างมีลักษณะนูน หรือเกิดเป็นก้อนขึ้น
- บริเวณแผลมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ มีหนอง หรือสังเกตเห็นลิ่มเลือดในช่องคลอด
- น้ำคาวปลามีลักษณะผิดปกติ มีกลิ่นเหม็นและมีเลือดปนออกมาทางช่องคลอด
- มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง หรือท้องผูกอย่างหนัก

หากพบอาการผิดปกติใด ๆ ควรรีบพบคุณหมอ เพื่อรับการดูแลอย่างทันท่วงทีและป้องกันภาวะแทรกซ้อน

แผลผ่าตัดคลอดปริจากการยกของหนัก คุณแม่ควรรับมืออย่างไรดี

คุณแม่หลังผ่าคลอดอาจเจอปัญหาแผลผ่าคลอดปริ ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การดูแลแผลไม่ถูกวิธี หรือมีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน หรือโรคอ้วน แผลถูกกระทบกระเทือนจากการใช้แรงกดหรือยกของหนัก ซึ่งถือเป็นหนึ่งในข้อห้ามหลังผ่าคลอดที่สำคัญ รวมถึงการติดเชื้อที่ทำให้แผลหายช้าและเกิดเนื้อเยื่อตาย เมื่อแผลปริจะมีอาการเจ็บ ปวด มีเลือดหรือหนองไหล พร้อมไข้สูง หากพบอาการเหล่านี้ควรรีบพบคุณหมอโดยทันที เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ป้องกันภาวะแทรกซ้อนรุนแรง และช่วยให้แผลฟื้นตัวได้อย่างปลอดภัย

เพื่อให้คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง ควรสังเกตอาการผิดปกติและปฏิบัติดังนี้

1. ควรไปพบคุณหมอเพื่อตรวจประเมินแผลที่เกิดการปริ เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม
2. รักษาความสะอาดของแผลอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จนกว่าแผลจะแห้งดี หลีกเลี่ยงการขัดถูหรือกดทับบริเวณแผล เพื่อช่วยให้แผลหายเร็วและป้องกันการติดเชื้อ โดยควรปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอและข้อห้ามหลังผ่าคลอดอย่างเคร่งครัด
3. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดแรงดัน เช่น การยืนนานเกินไป ออกกำลังกายหนัก สวมเสื้อผ้าที่รัดแน่น หรือการลุกขึ้นจากท่านั่งยอง ๆ เพราะพฤติกรรมเหล่านี้อาจเพิ่มแรงกดที่มดลูกและแผลผ่าคลอด จนอาจทำให้แผลปริได้
4. หลังผ่าคลอดหรือเมื่อแผลเกิดการปริ ควรงดการมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 4 – 6 สัปดาห์ เพื่อปกป้องแผลไม่ให้เกิดการระคายเคืองหรืออักเสบ ซึ่งอาจทำให้แผลแย่ลงได้
5. ควรลุกและนั่งด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันการหกล้มหรืออุบัติเหตุที่อาจส่งผลกระทบต่อแผล

โภชนาการดี ฟื้นตัวไว สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

หลังการผ่าตัดคลอด ร่างกายของคุณแม่ต้องใช้พลังงานและสารอาหารอย่างมากเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และฟื้นตัวจากการผ่าตัด การใส่ใจในโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะอาหารที่ดีไม่เพียงช่วยให้แผลหายเร็ว แต่ยังส่งผลต่อระดับพลังงาน อารมณ์ และคุณภาพของน้ำนมแม่อีกด้วย

อาหารที่คุณแม่หลังผ่าคลอดควรรับประทาน

เมื่อต้องการฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรง การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการคือจุดเริ่มต้นที่ดี คุณแม่ควรเน้นอาหารที่ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เสริมสร้างพลังงาน กระตุ้นการสร้างน้ำนม และเพิ่มภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างราบรื่น และพร้อมดูแลเจ้าตัวน้อยอย่างเต็มที่ โดยเริ่มได้จากอาหารต่อไปนี้

อาหารครบ 5 หมู่ เน้นโปรตีน

หลังผ่าตัดคลอดควรกินอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นโปรตีนจากแหล่งต่างๆ เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ โยเกิร์ต ธัญพืช และถั่วต่างๆ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ เสริมความแข็งแรงของเซลล์ ช่วยให้ผิวหนังสร้างใหม่และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ เพื่อกระตุ้นการฟื้นฟู หากขาด

โปรตีน อาจเกิดภาวะบวม โลหิตจาง และภูมิต้านทานต่ำ จึงควรเสริมธาตุเหล็กจากเครื่องในสัตว์ ไข่ ผักใบเขียว และถั่ว พร้อมรับประทานผลไม้สดและผลไม้แห้งที่มีวิตามินซีเพื่อช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสุขภาพที่ดี

อาหารปรุงสุก สดใหม่

ควรเลือกกินอาหารที่ผ่านการปรุงสุกอย่างทั่วถึง มีความสะอาด และสดใหม่ เพื่อป้องกันการได้รับสารพิษจากแบคทีเรีย นอกจากนี้ ในช่วงให้นมบุตร ควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่ปรุงไม่สุกเต็มที่ และอาหารที่เก็บค้างคืน เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งแม่และลูก

อาหารที่ช่วยกระตุ้นเพิ่มน้ำนม

คุณแม่ผ่าคลอดควรกินอาหารให้ครบถ้วน ทั้ง โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุจากเนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ถั่ว ผัก ผลไม้ และธัญพืชเต็มเมล็ด เพื่อช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนม นอกจากอาหารทั่วไปแล้ว สมุนไพรและผักบางชนิด จะช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารและการไหลเวียนเลือด ทำให้น้ำนมผลิตได้ดีขึ้น เช่น

- หัวปลี ช่วยบำรุงเลือดและบำรุงน้ำนม
- กุยช่าย ช่วยขับน้ำนม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ใบกะเพรา ช่วยกระตุ้นน้ำนม และขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- ขิง กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและส่งเสริมน้ำนมให้ไหลดีขึ้น
- พริกไทย ช่วยกระตุ้นน้ำนมและขับลม

สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการดื่มน้ำสะอาดวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำนม พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง น้ำเย็น น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งแม่และลูก เพราะการดูแลโภชนาการอย่างถูกต้อง จะทำให้น้ำนมมีคุณภาพครบถ้วน ลูกน้อยได้รับประโยชน์เต็มที่ และคุณแม่ก็ฟื้นตัวแข็งแรงได้เร็วขึ้น

นมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก โดยเฉพาะน้ำนมเหลืองในช่วงแรกหลังคลอด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคต่าง ๆ ส่งเสริมพัฒนาการ และยังสร้างสายใยรักอันแน่นแฟ้นระหว่างแม่ลูก คุณแม่ควรให้ลูกได้กินนมแม่ให้เร็วที่สุดหลังคลอด เพราะนมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้งสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาสมองให้เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้ได้รวดเร็วขึ้น นอกจากนี้ยังมีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น บี แล็กทิส (B. *lactis*) โพรไบโอติกในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะเด็กผ่าคลอดที่พลาดการได้รับจุลินทรีย์ดี ๆ จากช่องคลอดของแม่ แต่ยังคงได้รับจุลินทรีย์สุขภาพจากน้ำนมแม่

ในช่วงพักฟื้นหลังผ่าตัดคลอด คุณแม่ควรใส่ใจการดูแลร่างกายและปฏิบัติตามข้อห้ามหลังผ่าคลอดอย่างเคร่งครัด เช่น หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่กระทบต่อแผล รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม และไปพบคุณหมอตามนัด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้น ล้วนมีผลโดยตรงต่อความปลอดภัยและความแข็งแรงในระยะยาว เมื่อคุณแม่ใส่ใจดูแลโภชนาการ และสุขภาพกายใจอย่างรอบด้าน ก็จะช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็ว ดูแลลูกน้อยได้อย่าง

เต็มที่ พร้อมมอบน้ำนมคุณภาพที่เปี่ยมด้วยคุณค่า ให้ลูกเติบโตแข็งแรงทุกวันค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

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

อ้างอิง:

1. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร , โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
2. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง , โรงพยาบาลสมิติเวช
3. การเตรียมพร้อมก่อนรับการฉีดยาระงับความรู้สึกเฉพาะที่เข้าช่องน้ำไขสันหลัง (Spinal anesthesia) , โรงพยาบาลวิภาวดี
4. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอด แผลสวย คุณแม่หายไว ฟื้นตัวเร็ว , โรงพยาบาลวิมุต
5. Postpartum Care การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care) , ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. การฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรง สิ่งที่คุณแม่ควรรู้ , โรงพยาบาลเชียงใหม่ ราม
7. ความรู้เรื่องการผ่าตัดคลอดบุตร , โรงพยาบาลปิยะเวท
8. คู่มือการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน สำหรับคุณแม่ , โรงพยาบาลสุทธาเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. แม่หลังคลอด ดูแลสุขภาพและแผลผ่าคลอดอย่างไร ช่วยให้หายไว , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
10. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้ , โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4
11. ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอด ประโยชน์และวิธีใช้งาน , hellokhunmor.com
12. คลายข้อกังวลคุณแม่ ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง มีลูกได้อีกกี่คน ? , โรงพยาบาลวิมุต
13. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทางนรีเวช , โรงพยาบาลเปาโล เกษตร
14. "โรคหลังคลอด" ที่คุณแม่ต้องเตรียมรับมือ , โรงพยาบาลกรุงเทพหัวหิน
15. การบล็อกหลัง คืออะไร? , โรงพยาบาลกรุงเทพ ขอนแก่น
16. 12 Proven Ways to Ease Postpartum Back Pain After a C-Section , medanta.org
17. ผ่าคลอด สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้ , โรงพยาบาลสมิติเวช
18. อย่าหาทำ! 7 ความเชื่อผิด ๆ สำหรับคุณแม่หลังคลอด , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ
19. ให้นมลูกอยู่คุณแม่ห้ามกินอะไรบ้าง , โรงพยาบาลวิชัยเวช
20. คำแนะนำการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด , หอผู้ป่วยพิเศษวีไอพี โรงพยาบาลบึงกาฬ
21. Postpartum Weightlifting: When and How To Do it , postpartumtrainer.com
22. Hernia After C-Section: Symptoms, Treatment And Prevention , momjunction
23. เช็กอาการมดลูกหย่อน... เรื่องใกล้ตัวที่ผู้หญิงควรรู้! , โรงพยาบาลวิมุต
24. แผลผ่าคลอดปริ เกิดจากอะไร คุณแม่ควรดูแลแผลอย่างไร , hellokhunmor.com
25. แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน สาเหตุและการดูแล , hellokhunmor.com
26. 5 อาหารที่ควรกิน ถ้าอยากฟื้นตัวเร็วขึ้น...หลังศัลยกรรม , โรงพยาบาลพญาไท ศรีราชา
27. โภชนาการหญิงให้นมบุตร , คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
28. อาหารเพิ่มน้ำนมมารดาหลังคลอด , โรงพยาบาลวิภาวดี

29. นมแม่ แน่แค่ไหน ควรให้นานเท่าไหร่ดี , โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ ตรัง
30. เคล็ดลับการเพิ่มน้ำนมแม่ , กรมอนามัย
31. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร , โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 8 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้