

ซึมเศร้าหลังคลอด สาเหตุ อาการ และ 10 วิธีดูแลตัวเองให้กลับมาแข็งแรง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

8 นาที

การมีลูกเป็นประสบการณ์ที่ “เปลี่ยนแปลงชีวิต” ของคุณแม่เลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นคุณแม่มือใหม่ เป็นปกติที่จะมีความรู้สึกตื่นตันทึ่งกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก จนทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าได้ ทั้งนี้คุณแม่ลองสังเกตตัวเองว่าหลังจากคลอดลูกแล้วรู้สึกวิตกกังวล มีความเศร้าหรือเหงาผิดปกติ อารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรง และร้องไห้บ่อย ๆ หรือไม่ ถ้ามีอาการดังกล่าวคุณแม่อาจมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้

สรุป

- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่คุณแม่และคนใกล้ชิดสามารถเตรียมความพร้อมรับมือกับภาวะนี้ได้ โดยเรียนรู้วิธีการดูแลที่ถูกต้อง และคอยหมั่นสังเกตอาการของคุณแม่ที่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้า
- หากคุณแม่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดไม่รุนแรงนัก สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรม ออกกำลังกาย หรือปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับคนใกล้ชิด แต่ถ้าอาการยังคงอยู่ให้รีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด
- วิธีการรักษาทางการแพทย์
- 10 วิธี การดูแลตัวเองที่บ้าน ไม่เสี่ยงภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น หากไม่รีบไปพบแพทย์

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในประเทศไทยพบภาวะนี้ได้ประมาณ 10–15 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มคุณแม่ที่เพิ่งมีลูกคนแรกและคุณแม่วัยรุ่น สิ่งสำคัญคือหากสงสัยหรือพบว่ามีอาการเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหลังคลอด คุณแม่และคนใกล้ชิดอย่าเพิกเฉยต่ออาการเหล่านี้ ไม่ต้องวิตกกังวลจนเกินไป อย่าโทษตัวเองเพราะว่าไม่ใช่ความผิดหรือความอ่อนแอของคุณแม่ และภาวะดังกล่าวอาจสามารถหายเองได้ในเวลาต่อมา แต่ถ้าอาการยังคงอยู่มากกว่า 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมภาวะซึมเศร้าหลังคลอดก็จะหาย และคุณแม่ก็สามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันกับลูกน้อยได้อย่างมีความสุข

สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดนั้นเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลง 3 ปัจจัย ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน ซึ่งจะลดลงอย่างรวดเร็วหลังจากคุณแม่คลอดลูก ฮอร์โมนเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ของคุณแม่ ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า เหนื่อยชา และหดหู่
2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และจิตใจของคุณแม่ เนื่องมาจากคุณแม่ต้องปรับตัวอย่างมากเพื่อทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกจนเกิดความวิตกกังวล รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น นานหนักเกิน แผลผ้าคลอดจากการผ่าตัด ที่ก่อให้เกิดความเครียดและสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และถ้าหากคุณแม่มีประวัติเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดจะมีแนวโน้มในการเกิดอาการซ้ำได้
3. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้ที่ลดลง ข้อจำกัดทางด้านค่าใช้จ่าย ขาดการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวและคนรอบข้าง อาจทำให้คุณแม่วิตกกังวลและไม่มั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงดูลูกได้ ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ทั้งสิ้น

อาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดสามารถแบ่งได้ 3 ระดับ โดยคุณแม่และสมาชิกในครอบครัวสามารถสังเกตสัญญาณและอาการได้ดังต่อไปนี้

ภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด

พบได้ประมาณ 40-80 เปอร์เซ็นต์ของคุณแม่หลังคลอด อาจเริ่มมีอาการตั้งแต่ 2-3 วันแรกหลังคลอด และส่วนใหญ่จะหายได้เองภายใน 2 สัปดาห์ โดยมักมีอาการดังต่อไปนี้

- นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท
- เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกอยากอาหาร
- เหนื่อยล้าง่าย ไม่ค่อยมีแรง
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

จะเริ่มมีอาการในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด และอาจเป็นต่อเนื่องยาวนานได้ถึง 1 ปี โดยอาการจะรุนแรงกว่าภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด และต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สังเกตได้

จากอาการดังต่อไปนี้

- ไม่สนใจลูก หรือรู้สึกว่ามีลูกพัน
- ร้องให้ตลอดเวลาโดยไม่มีสาเหตุ
- มีอารมณ์หุดหู่ เศร้าหมอง
- มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
- สูญเสียความสุข ความรู้สึกสนุก มีความสนใจต่อสิ่งที่คุ้นเคยลดลง
- มีความรู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง และไร้หนทาง
- คิดเรื่องความตายหรือการฆ่าตัวตาย
- คิดจะทำร้ายตัวเอง ทำร้ายลูกและคนอื่น
- ไม่มีสมาธิ มีปัญหาในการตัดสินใจ

ภาวะโรคจิตหลังคลอด

พบได้น้อย มีเพียงประมาณร้อยละ 0.1-0.2 เปอร์เซ็นต์ของคุณแม่หลังคลอด แต่อันตรายและรุนแรงมาก และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในทันที อาการของโรคได้แก่

- วิดกกังวล หวาดกลัว และตื่นตระหนกเกือบตลอดเวลาทั้งวัน
- มีปัญหาในการนอน นอนไม่หลับหรือยากนอนตลอดเวลา
- มีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตัวเอง ลูก หรือผู้อื่น
- ประสาทหลอนทางการได้ยิน หรือทางการมองเห็น เช่น หูแว่ว มองเห็นภาพหลอน
- มีอาการหลงผิด เช่น เชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแรงกล้าโดยไม่มีเหตุผล



วิธีการรักษาทางการแพทย์

หากคุณแม่พบว่าเสียงมีภาวะซีมเศร้าหลังคลอดและไม่สามารถรับมือได้ด้วยตัวเอง ควร เข้ารับคำปรึกษาและการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยวิธีการรักษาจะขึ้นอยู่กับประเภทและความรุนแรงของอาการ ปัจจุบันมีวิธีการรักษา 2 วิธี ได้แก่

1. **การทำจิตบำบัด** โดยแพทย์หรือนักจิตบำบัดจะพูดคุยกับคุณแม่ เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง หรือความคิดในเชิงลบ เพื่อให้คุณแม่สามารถเข้าใจสถานการณ์ได้ถูกต้องชัดเจน ช่วยให้ปรับตัวได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยระบายความเครียด และลดความรู้สึกวิตกกังวลให้กับคุณแม่ได้ด้วย
2. **การใช้ยา** หากมีความจำเป็นต้องใช้ยาแต่คุณแม่อยู่ในช่วงเวลาที่ให้นมลูกควรแจ้งกับแพทย์ก่อน การใช้ยาต้องอยู่ภายใต้วิจากรณญาณและการดูแลรักษาของแพทย์อย่างใกล้ชิดเท่านั้น และการใช้ยารักษาจิตเวชบางชนิด จะสามารถผ่านทางน้ำนมแม่และส่งผลข้างเคียงกับลูกได้

10 วิธี การดูแลตัวเองที่บ้าน ไม่เสียงภาวะซีมเศร้าหลังคลอด

เรามีเคล็ดลับการดูแลตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่เตรียมรับมือกับความกังวลที่จะเกิด

ขึ้นหลังคลอด มาฝากกัน 4 วิธี ดังนี้

1.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย และเหนื่อยล้าได้ ช่วงเวลาที่ลูกนอนหลับแนะนำให้คุณแม่พักผ่อนไปด้วยกัน การจัดห้องนอนให้มีทัศนียภาพและเสียงจะช่วยให้นอนหลับของคุณแม่ดีขึ้น รวมทั้งคุณแม่สามารถขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว หรือจ้างพี่เลี้ยง เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน และช่วยดูแลลูกในตอนกลางคืนเพื่อให้คุณแม่นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

2. ไปเข้าร่วมกิจกรรมที่ตัวเองชอบ

หรือหาเวลาออกไปเจอเพื่อนเพื่อสังสรรค์บ้าง การทำกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่ออกจากอาการเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวลและความหดหู่ได้ อย่างไรก็ตามเพื่อนที่ออกไปพบปะต้องเป็นคนที่เข้าใจและมีทัศนคติเชิงบวกต่อภาวะซึมเศร้าหลังคลอดด้วยเช่นกัน

3. การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายหลังคลอด อีกหนึ่งวิธีที่นอกจากจะช่วยให้คุณกระชับขึ้นแล้ว ยังช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี เนื่องจากขณะออกกำลังกายจะเป็นการกระตุ้นเอ็นโดรฟินส์ ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและลดความเครียดได้ และเป็นการเพิ่มอะดรีนาลีน ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสมในช่วงเวลาที่เหมาะสมยังช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย

4. หากคุณแม่รู้สึกเป็นกังวลหรืออัดอั้นใจ ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว

ควรพูดคุยเปิดใจเพื่อระบายความรู้สึก หรือปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว รวมทั้งสามารถขอคำแนะนำหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลลูกจากคุณแม่ท่านอื่น ๆ จะช่วยให้คุณแม่ลดความกดดันลงได้

5. สังเกตความผิดปกติของตนเองเสมอ

คุณแม่ควรสังเกตอาการหลังคลอดเมื่อกลับมาพักที่บ้าน เช่น วิตกกังวล ตื่นตระหนก ร้องไห้บ่อยๆ เบื่ออาหาร นอนไม่ค่อยหลับหรือนอนมากเกินไป และไม่ค่อยมีสมาธิ หากมีอาการเหล่านี้แนะนำให้คุณแม่ไปปรึกษาแพทย์ทันที

6. ฝึกจัดการอารมณ์และความเครียดให้สมดุล

เพื่อช่วยให้คุณแม่มีอารมณ์ที่ดี ไม่เครียด แนะนำให้ทำกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือออกมาเดินเล่นนอกบ้านกับลูก และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ รวมถึงควรหาเวลานอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น

7. เคยมีประวัติป่วยซึมเศร้า

หากคุณแม่เคยมีประวัติป่วยซึมเศร้า ควรแจ้งให้แพทย์ทราบตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพื่อที่แพทย์จะให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด ป้องกันการกลับมาของโรคซึมเศร้าหลังคลอด

8. รับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3

ในคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า และปลาทู รวมถึงพืชตระกูลถั่ว เช่น เมล็ดแฟลกซ์ และถั่ววอลนัท เป็นต้น เนื่องจากสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้

9. ลดการรับข่าวสาร

ข่าวสารในปัจจุบันมักมีเนื้อหาที่กระตุ้นความเครียด ความกังวล หรือความกลัว การรับข่าวสารที่หดหู่บ่อยๆ หรือมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดสะสม ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

10. ปรึกษาแพทย์

หากคุณแม่ที่สงสัยว่าตนเองอาจมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือมีอาการผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อที่แพทย์จะได้วินิจฉัยและ ให้คำแนะนำในการดูแลตัวเองให้กับคุณแม่ได้อย่างเหมาะสม

บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

บทบาทของครอบครัว โดยเฉพาะสามี มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเหลือคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ความเข้าใจและกำลังใจจากคนในครอบครัวสามารถช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้นและกลับมาหายดี โดยการทำสิ่งเหล่านี้

- **ช่วยให้กำลังใจ:** คนในครอบครัว เช่น สามี ญาติพี่น้อง ควรอยู่เคียงข้างกับคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และ พุดให้กำลังใจ เช่น “แม่ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวนะ พ่อจะอยู่ข้าง ๆ แม่เอง” , “แม่อยากให้พ่อช่วยอะไรบ้าง บอกได้นะ พ่ออยากช่วย” เป็นต้น ประโยคคำพูดดี ๆ ในเชิงบวก จะช่วยให้คุณแม่อาการดีขึ้น
- **ช่วยดูแลสุขภาพจิตใจและร่างกายให้ดีขึ้น:** สามีและคนในครอบครัว ควรดูแลเรื่องการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ให้คุณแม่ ไม่ควรเปิดข่าวที่สะเทือนอารมณ์ ทั้งจากทีวี หรือช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ

ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น หากไม่รีบไปพบแพทย์

1. คุณแม่อาจรู้สึกว่ามีผู้ก่อกวนกับลูกเท่าที่ควร จนถึงขั้นอยากทำร้ายตัวเองและลูก ดังนั้นควรมีการเฝ้าระวังอาการอย่างใกล้ชิด หากอาการมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที ซึ่งหากปล่อยไว้จะเกิดอันตรายต่อชีวิตของคุณแม่และลูกได้
2. คุณแม่จะสูญเสียความสนใจในชีวิตคู่ โดยเฉพาะอารมณ์ทางเพศจะลดลง ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ของคู่รักได้ รวมทั้งคุณแม่มีอาการแปรปรวนไม่คงที่ อาจทำให้เกิดการทะเลาะกัน ไม่ถูกใจกัน จนก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวตามมา
3. คุณพ่ออาจมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน โดยเฉพาะคุณพ่อที่มีลูกคนแรก หรือคุณพ่ที่มีอายุน้อย และหากคุณแม่มีภาวะซึมเศร้า แนวโน้มที่คุณพ่อจะมีอาการก็เพิ่มขึ้นด้วย
4. พัฒนาการของลูกช้ากว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากคุณแม่ไม่สนใจลูกเท่าที่ควร ทำให้ไม่สามารถช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้อย่างเหมาะสมตามวัย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และการเรียนรู้ของลูกในอนาคต อาจทำให้ลูกขาดสมาธิ มีอารมณ์รุนแรงง่าย และไม่ร่าเริง



ดังนั้นสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ หรือคุณแม่ที่มีความกังวลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ขอให้ทราบว่าสามารถป้องกันและแก้ไขได้ เริ่มต้นด้วยการดูแลสุขภาพตัวเอง หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และสิ่งสำคัญหลังคลอด นอกเหนือจากการดูแลตนเองอย่างดีแล้วคือการเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วย เช่น ดูแลโภชนาการลูกน้อยให้เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสมอง เล่นแบบมีปฏิสัมพันธ์และพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง และมีความสุข นอกเหนือจากนี้ ครอบครัวและ

คนใกล้ชิดที่เข้าใจ จะช่วยเป็นพลังให้คุณแม่ต่อสู้กับปัญหาเหล่านี้ให้ผ่านพ้นไปได้ร่วมกัน หากคุณแม่มีคำถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือคำถามเกี่ยวกับการดูแลลูกน้อย สามารถปรึกษาทีมพยาบาล S-Mom Club ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีค่าใช้จ่าย S-Mom Club พร้อมเคียงข้างทุกช่วงเวลาที่สำคัญของคุณและลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Postpartum Depression, Cleveland Clinic
2. ภาวะบลู - สภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของหญิงหลังคลอด, วารสารวิชาการสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
3. Risk Factors of Postpartum Depression, Cureus
4. Postpartum Depression, WebMD
5. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
6. Postpartum Depression: Diagnostic and Treatment Issues, WOMEN'S HEALTH
7. ออกกำลังกายคลายเศร้าบรรเทาเครียด, BDMS Health Research Center ศูนย์วิจัยสุขภาพบีดีเอ็มเอส
8. ความชุกและรูปแบบของการเกิดอารมณ์เศร้าในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, มหาวิทยาลัยบูรพา
9. ทำไมคุณแม่ถึงซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum depression), โรงพยาบาลMedPark
11. โรคซึมเศร้าในคนท้อง ภาวะเสี่ยงขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
12. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, โรงพยาบาล MedPark
13. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด คุณแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
14. เสพข่าวมากเกินไป สุขภาพจิตพัง ระวัง Headline Stress Disorder โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ

15. โรคซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลพิษณุเวช

16. โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน