

อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม หลังคลอดควรอยู่ไฟวันละกี่ชั่วโมง

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิรุณเมล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ม.ค. 31, 2024

เนหะ

สัปดาห์แรก ๆ หลังคลอดบุตรเป็นช่วงเวลาของการปรับตัวของคุณแม่ เนื่องจากระบบในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการคลอดธรรมชาติหรือการผ่าคลอดก็ตาม สิงสำคัญคือคุณแม่จะต้องดูแลตัวเองในช่วง 2-3 สัปดาห์แรกหลังคลอดนี้ให้ดี เพื่อให้ร่างกายและจิตใจของคุณแม่ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วและสมบูรณ์สำหรับเตรียมพร้อมในการดูแลคนน้อย และคำแนะนำดีๆ ของคุณแม่หลาย ๆ ท่านเลยก็คือ “ต้องอยู่ไฟหรือไม่” ซึ่งการอยู่ไฟเป็นวิธีการดูแลตัวเองหลังคลอดที่ได้รับการบอกกล่าวกันมารุ่นสู่รุ่นตั้งแต่สมัยคุณยายคุณย่า โดยเชื่อว่าจะช่วยพื้นฟูร่างกายจากการความเหนื่อยล้าและทำให้มีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดลูก แต่ความเชื่อนี้ได้ถูกยืนยันว่าลดความนิยมลงตามกาลเวลา ดังนั้นแล้ว ในปัจจุบันการอยู่ไฟนั้นยังจำเป็นหรือไม่ และมีข้อดอนอย่างไรบ้าง บทความนี้จะเขียนช่วยคุณแม่มารู้จักวิธีการอยู่ไฟ

ถ้าหาก "ไม่ได้อยู่ไฟ" จะมีผลเสียระยะยาวไหมคะ? จะขึ้นมา ปวดหลัง หรือแก่เร็วอย่างที่คุณโนราณ่าว่าจริงไหม?

คลิก

ไม่จริงในทางการแพทย์ค่ะ ความเชื่อเหล่านี้เป็นเพียงกุศโลบายของคนโบราณที่อยากรักษาคุณแม่หลังคลอดได้พักร่อนอย่างเต็มที่และหลีกเลี่ยงการทำงานหนักค่ะ อาการขึ้นมา ปวดหลัง: มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การสูญเสียเลือดและพลังงานจากการคลอด และการอุ้มนูกให้นมในท่าที่ไม่ถูกต้องมากกว่า ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการอยู่ไฟโดยตรง แก้ไขว่า: ไม่มีความเชื่อมโยงทางการแพทย์เลยค่ะ ดังนั้น หากคุณแม่ ไม่ได้อยู่ไฟ แต่ยังคงพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ และดูแลร่างกายอย่างดี คุณแม่ก็จะสามารถฟื้นตัวกลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิมโดยไม่มีผลเสียระยะยาวแน่นอนค่ะ การอยู่ไฟเป็นเพียง "ตัวช่วยเสริม" ที่ดีในการผ่อนคลายและฟื้นฟูร่างกาย แต่ "ไม่ใช่สิ่งจำเป็น" ค่ะ

"การทับหม้อเกลือ" กับ "การประคบร้อน" เหมือนหรือต่างกันอย่างไรคะ?

คลิก

ทั้งสองอย่างใช้ "ความร้อน" ในการบำบัดเหมือนกัน แต่มีความแตกต่างในรายละเอียดและวัสดุประสงค์เล็กน้อยค่ะ: การประคบร้อนด้วยลูกประคบสมุนไพร: จะเน้นไปที่การ "คลายกล้ามเนื้อและการอักเสบ" เป็นหลัก หมายความว่า การประคบร้อนจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดเมื่อย แต่การทับหม้อเกลือจะช่วยให้ร่างกายกระตุ้นและตื่นตัว ทำให้รู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า

สำหรับบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม การทับหม้อเกลือ: จะให้ความร้อนที่ "ลึกและยาวนานกว่า" จากเกลือที่อมความร้อนได้ดี โดยจะเน้นประคบบริเวณ "หน้าท้อง" เป็นหลัก โดยมีความเชื่อว่าจะช่วยกระตุนให้ "มดลูกหดรัดตัวเข้าอู่" และ "ขับนำความปลา" ได้ดีขึ้นค่ะ

หนูอยากอยู่ไฟค่ะ แต่ไม่มีเวลาไปทำเป็นคอร์สยาวๆ 5-10 วัน สามารถทำแค่วันเดียวหรือเลือกทำเป็นบางอย่างได้ไหมคะ?

คลิก

ได้แน่นอนค่ะ! การดูแลตัวเองหลังคลอดไม่มีกฎตายตัว คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับไลฟ์สไตล์และความสะดวกของตัวเองได้เลยค่ะ เลือกทำเฉพาะอย่าง: คุณแม่อาจจะเลือกแค่ "การนวดประคบสมุนไพร" 1-2 ครั้ง เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือเลือกแค่ "การอบสมุนไพร" เพื่อความผ่อนคลายก็ได้ ทำที่บ้าน: ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ "ชุดอยู่ไฟด้วยตัวเองที่บ้าน" วางขายมากมาย ซึ่งคุณแม่สามารถนำมาทำเองได้ในเวลาที่สะดวก แม้จะทำไม่ครบถ้วนขั้นตอน แต่การได้ดูแลและผ่อนคลายร่างกายบ้าง ก็ถือเป็นเรื่องที่ดีและมีประโยชน์แล้วค่ะ

สรุป

- การอยู่ไฟหลังคลอดเป็นศาสตร์ของแพทย์แผนไทย เป็นความเชื่อของคนโบราณที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา เพื่อช่วยให้คุณแม่หลังคลอดฟื้นตัวได้เร็วขึ้นและลดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดลง
- ปัจจุบันการอยู่ไฟหลังคลอดถูกปรับปรุงให้เหมาะสมกับคุณแม่ยุคใหม่มากขึ้น โดยคุณแม่สามารถเลือกที่จะอยู่ไฟหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความสะดวกของคุณแม่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความสะอาดรักษาหลังคลอด
- อยู่ไฟหลังคลอดใช้เวลานานไหม
- เมื่อไหร่จะเริ่มอยู่ไฟหลังคลอดได้
- อยู่ไฟหลังคลอด ช่วยอะไร
- ข้อห้ามในการอยู่ไฟหลังคลอด
- อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม
- นวดเต้านมหลังคลอด คืออะไร

ทำความรู้จักกับการอยู่ไฟหลังคลอด

การอยู่ไฟเป็นการบริบาลคุณแม่หลังคลอดตามหลักการของแพทย์แผนไทย โดยเชื่อว่าการคลอด

ลูกจะทำให้ชาติทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของคุณแม่เสียสมดุล โดยเฉพาะการคลอด ทำให้เสียเลือดหรือทำให้ชาติไฟในร่างกายน้อยลง ดังนั้นจึงมีการใช้ความร้อนและการนวดประคบ เพื่อช่วยปรับฐานในร่างกายของคุณแม่ให้สมดุล โดยวิธีอย่างไฟในสมัยโบราณคือจะให้คุณแม่หลังคลอดนอนไก่อกองไฟ ดื่มน้ำสมุนไพร ประคบหน้าห้องด้วยอัญเชุภ์เผาไฟ นวดประคบสมุนไพร ทับหม้อเกลือ เข้ากระโจนอบสมุนไพร ซึ่งวิธีการและระยะเวลาจะขึ้นอยู่กับคำแนะนำของหมอพื้นบ้านหรือ หมอดำราย แต่ในปัจจุบันวิธีการอย่างไฟได้ถูกปรับปรุงให้สอดคล้องกับการดูแลเด็กที่มีคุณแม่ยุ่ง ใหม่เพื่อความปลอดภัยและสะดวกสบายมากขึ้น โดยสามารถแบ่งเป็นขั้นตอนหลัก ๆ ได้ 3 ขั้น ตอนดังนี้

1. การนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดจะช่วยกระตุ้นการ ให้เลือดเวียนของเลือด

ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาlectorคัดตึงของเต้านม และการประคบสมุนไพรช่วย ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ ลดอาการบวม อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นนำมคุณแม่หลังคลอดได้ด้วย

2. การทับหม้อเกลือ

โดยนำหมอดินเผาใส่เกลือเม็ดแล้วนำไปตั้งไฟให้ร้อน จากนั้นนำมาวางลงบนสมุนไพร และใบ พลับพลึง ทำการห่อด้วยผ้าหลายน้ำเพื่อให้อุณหภูมิความร้อนจากหม้อเกลือกระจายตัวทั่วผ้า แล้ว นำมาแนบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะช่วยให้มดลูกหดรัดตัวเข้าอุ่นเร็วขึ้น ขับนำความปลา ดาว มร้อนจากหม้อเกลือจะช่วยเพาะปลาน้ำในมันที่หน้าท้องทำให้หน้าท้องยุบเร็ว และกระตุ้นระบบการ ให้เลือดเวียนเลือดแก่การปวดกล้ามเนื้อตามร่างกายได้



3. การอบไอน้ำสมุนไพร

เป็นการต้มสมุนไพรในห้องหรือกระโจมที่ใช้อบตัว ไอน้ำที่เกิดขึ้นจะช่วยพาด้วยยาสมุนไพรซึ่งเข้าสู่ผิวหนัง ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และกลินหอมของน้ำมันหอมเหยยจากสมุนไพร จะทำให้รู้สึกสดชื่น หลอดลมขยายตัว ช่วยลดความตึงเครียดและนอนหลับได้ง่ายขึ้น

นอกจาก 3 ขั้นตอนนี้แล้วอาจมีขั้นตอนอื่น ๆ เพิ่มเข้ามา เช่น การนั่งถ่าน การพันผ้าเพื่อระบายหน้าท้อง การพอกผิวและขัดผิว ซึ่งอาจจะแตกต่างกันในแต่ละสถาบันหรือคลินิกที่คุณแม่ใช้บริการ

อยู่ไฟหลังคลอดใช้เวลานานไหม

ปัจจุบันการอยู่ไฟหลังคลอดนิยมทำวันละ 2-3 ชั่วโมง โดยทำต่อเนื่องติดต่อกัน 5-10 วัน ขึ้นอยู่กับความพอใจ และความสะดวกของคุณแม่ แต่ถ้าหากคุณแม่มีอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลียมากกว่าปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ควรหยุดการอยู่ไฟทันที

ເມື່ອໄຮ່ຈະເຮີມອູ້ໄຟໜັງຄລອດໄດ້

ກາຮອຍູ້ໄຟຈະໄດ້ຜລດຶກຮ່າທຳໜັງຈາກຄລອດລູກໄມ່ເກີນ 3 ເດືອນ ອຸ່ນແມ່ທີ່ຄລອດລູກເອງໂດຍວິຫຼາມຫາຕີສາມາຖອຍູ້ໄຟໄດ້ໜັງຈາກຄລອດລູກແລ້ວ 7-10 ວັນ ແລະຄວຣອໃຫ້ແພລບຣິເວນຂອງຄລອດແໜ້ສນິກ່ອນແຕ່ຄໍາເປັນກາຮົນທີ່ອຸ່ນແມ່ຜ່າຕັດຄລອດ ຄວຣອປະມານ 30-45 ວັນ ຮີ່ອຈົນກວ່າແພລຜ່າຕັດຫາຍສນິຖແລ້ວ ທີ່ໜຶ່ງຄໍາອຸ່ນແມ່ໄມ່ມັນໃຈວ່າແພລແທ້ງຫຼືຍັງສາມາດຂອງຕຳແນະນຳຈາກອຸ່ນທີ່ມີຜູ້ດູແລກກາຮັກນໍາໄດ້

ອູ້ໄຟໜັງຄລອດ ຜ່າຍອະໄຮ

- **ໜ້າຍຂັ້ນໜ້າຄາວປລາ** ໂດຍໜັງຄລອດລູກກລ້າໃກ້ອົງມດລູກຕາມຫາຕີຈະມີກາຮັດຕົວເພື່ອໜ້ານ້າຄາວປລາເຊື່ງກີ່ເສັ່ນເສົ່າມະນຸຍາ ໂດຍຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 10 ວັນໜ້າຄາວປລາກີ່ຈະໝົດ
- **ໜ້າຍໃໝ່ມດລູກເຂົ້າອຸ່ເຮົວຂຶ້ນ** ເນື່ອຈາກໜ້າວ່າງເວລາທີ່ອຸ່ນແມ່ຕັ້ງຄຣກມດລູກຈະມີກາຮັບຢາຍຕົວຕາມໜາດຂອງລູກນໍອຍ ແລະໜັງຈາກຄລອດແລ້ວມດລູກຈະຄ່ອຍ ຖ້າ ກລັບເຂົ້າສູ່ກວະປັກຕີ ທີ່ເຮັດວຽກກັນວ່າມດລູກເຂົ້າອຸ່
- **ໜ້າຍກະຕຸ້ນກາຮັດຕົວຂອງມດລູກ** ໂດຍໜັງຈາກອຸ່ນແມ່ຄລອດກຣາສມນູ່ຣັນແລ້ວມດລູກຈະມີກາຮັດຕົວ ທີ່ເຂົ້າທາງມດລູກທັດຕົວໄດ້ໄຟ່ອຈົກກ່ອນໃຫ້ເກີດກວະຕກເລື້ອດໜັງຄລອດໄດ້
- **ໜ້າຍກະຕຸ້ນກາຮັດຕົວຂອງເລື້ອດ** ທີ່ຄວາມຮ້ອນຈາກກາຮອຍູ້ໄຟຈະໜ້າຍໃຫ້ເລື້ອດໃນຮ່າງກາຍໄຫລວິເວີນໄດ້ຂຶ້ນ ທໍາໃໝ່ຮ້າງກາຍອບອຸ່ນ ແລະໜ້າຍລົດອາກາຮ່ານວາສົນຂອງອຸ່ນແມ່ໄດ້
- **ໜ້າຍລົດອັກເສັນຫຼັບຫຼັນ** ທີ່ກາຮປະບວນສຸນໃພຣຈາກກາຮອຍູ້ໄຟຈະໜ້າຍໃຫ້ເລື້ອດມີກາຮ່ານໄຫລວິເວີນໄດ້ດີ ກະຕຸ້ນໃຫ້ຮ້າງກາຍເກີດກາຮ່ອມແໜ້ນຕົວເອງ ທໍາໃໝ່ລົດອັກເສັນຂອງກລຳມໍເນື້ອລົດອາກາຮວມແລະຝກໜ້າໄດ້ເຮົວ
- **ໜ້າຍນຽກເຫາກກາຮປວດເມື່ອຍ** ກາຮນວດແລະຄວາມຮ້ອນຈາກກາຮອຍູ້ໄຟ ສາມາດລົດອາກາຮປວດເມື່ອຍຕາມຮ້າງກາຍຂອງອຸ່ນແມ່ໄດ້ເປັນຍ່າງດີ
- **ໜ້າຍນຽກເຫາກກາຮສະໂພກຂັດແລະຂາຂັດ** ເນື່ອຈາກບຣິເວນກະຮູກເຫັນການຂອງອຸ່ນແມ່ໜັງຄລອດຈະມີກາຮັບຢາຍຕົວ ທໍາໃໝ່ມີກາຮປວດຕິບປຣິເວນສະໜູກແລະໝາ ໂດຍກາຮນວດແພນໄຫຍແບບ “ເຂົ້າຕະເກີຍບ” ໃນກາຮອຍູ້ໄຟຈະໜ້າຍໃຫ້ຂ້ອຕ່ອໜ່ານີກລັບເຂົ້າທີ່ໄດ້ເຮົວຂຶ້ນ
- **ໜ້າຍລົດອາກາຮຄັດຕິງເຕັ້ນນມ** ກາຮປະບວນສຸນໃພຣບຣິເວນຮອນ ຖ້າເຕັ້ນນມ ຈະເປັນກາຮກະຕຸ້ນກາຮໄຫລວິເວີນເລື້ອດໃນບຣິເວນນັ້ນ ຜ່າຍລົດກາຮປວດຕິງເຕັ້ນນມ ແລະໜ້າຍໃຫ້ກາຮໄຫລຂອງນໍານມດີຂຶ້ນດ້ວຍ

ຂໍ້ອ້າມໃນກາຮອຍູ້ໄຟໜັງຄລອດ

- ອຸ່ນແມ່ໜັງຄລອດທີ່ມີໃຊ້ເກີນ 37.5 ອົງສາເໜີເຊີຍສ
- ອຸ່ນແມ່ທີ່ມີໂຮກປະຈຳຕົວ ເຊັ່ນ ໂຮກທ້າໄຈ ຄວາມດັນໂລທິດສູງ ທອບທີ່ດ ລມໜັກ ໂຮກໄຕ
- ອຸ່ນແມ່ໜັງຄລອດທີ່ມີກວະຕກເລື້ອດ
- ແພລຜ່າຕັດ ຮີ່ອແພລບຣິເວນທີ່ອຸ່ນແມ່ ແລະໝົດ
- ມີອາກາຮອນເພີ້ຍ ຮີ່ອເຫັນວ່າມີຜູ້ດູແລກກາຮັກນໍາໄດ້
- ໜັງຮັບປະທານອາຫາຮເສົ້ວງໃໝ່ ບໍ່
- ມດລູກຍັງໄມ່ເຂົ້າອຸ່

อยู่ไฟหลังคลอดจำเป็นไหม

แนวคิดของการอยู่ไฟในสมัยโบราณ ถ้าพูดตามหลักการวิทยาศาสตร์ก็คือช่วยให้คุณแม่ได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เมื่อได้พักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายจนกลับมาเป็นปกติได้เร็ว ก็จะสามารถใช้เวลาเลี้ยงดูลูกน้อยได้เต็มที่ แต่ถ้าถามว่าในปัจจุบันจำเป็นต้องอยู่ไฟหรือไม่ คำตอบก็คือ “ไม่จำเป็น” เนื่องจากการคลอดในโรงพยาบาลปัจจุบันจะมีการฉีดยาเร่งคลอดซึ่งมีผลให้มดลูกปีบและหดตัวหลังคลอดอยู่แล้ว ดังนั้นคุณแม่สามารถเลือกที่จะไม่อยู่ไฟก็ได้ไม่มีปัญหา แต่ให้ทำอย่างพอเหมาะ และระมัดระวังไม่ให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

นวดเต้านมหลังคลอด คืออะไร

คุณแม่หลังคลอดที่มีปัญหาคัดตึงเต้านม หรือท่อน้ำนมอุดตัน การนวดเต้านมเป็นวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการของคุณแม่ได้ การนวดกระตุ้นเต้านมเบา ๆ ช่วยลดการอักเสบและบวมนำในเนื้อเยื่อของเต้านม กระตุ้นการทำงานของระบบนำเหลือง ช่วยเรื่องการไหลเวียนโลหิตทำให้น้ำนมไหลได้ดีขึ้น



เมื่อคุณแม่ทราบที่มาและเหตุผลในการอยู่ไฟหลังคลอดแล้ว คุณแม่จะสามารถตัดสินใจวางแผนเรื่องการดูแลตัวเองหลังคลอดได้ ซึ่งแน่นอนว่าการรับบริการอยู่ไฟย่อมมีค่าใช้จ่ายตามมาด้วย นอกจากนี้คุณแม่อย่าลืมรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ รักษาสุขอนามัยของแพลง พักผ่อนให้

เพียงพอ สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ แต่อย่าออกแรงมากเกินไป อายุยกของหนัก และอย่าลืม พบคุณหมอยื่นให้ตรงตามนัด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการ胎ารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อหัวมพาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวนอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กีสัปดาห์ ท้องกีสัปดาห์คลอด ถึงปลดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อความเจ็บปวด ไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้ก็รับ ผ่าคลอดมีลูกได้ก็คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

- การดูแลตนเองหลังคลอด, MedPark Hospital
- การพยาบาลการดูแลทารกและการผดุงครรภ์ 1, วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- ผลของการทำสปาหลังคลอดต่อการให้ผลของน้ำนม ระดับความเจ็บปวด ระดับความรู้สึกผ่อนคลาย และภาวะสุขภาพของมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลสังเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่, วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมล้านนา
- การอยู่ไฟคืออะไร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย มหิดล
- การแพทย์แผนไทยกับการบริบาลมารดาและทารกหลังคลอดในชุมชนภาคกลาง, โครงการวิจัยของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ละเอียด แจ่มจันทร์ และคณะ
- ประโยชน์ของการดูแลมารดาหลังคลอด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- การทับหม้อน้ำเกลือ, คณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- การอบไอน้ำสมุนไพร, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- อยู่ไฟหลังคลอด จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่?, โรงพยาบาลบางปะกอก
- 10 ความเชื่อ...จริง และ ไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
- การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- การดูแลหลังคลอดด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย, โรงพยาบาลแม่ขอน
- การอยู่ไฟหญิงหลังคลอด, โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์สมมาน
- แนะ “อยู่ไฟ” ห้ามทำที่ปิด เสียงขาดอากาศ, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- นวดเปิดท่อน้ำนม และอัลตราซาวด์, โรงพยาบาลนนทเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ភ្នំពេញ



នគរបាល សិក្សា នគរបាល កម្ពុជា

ការបង្កើតរោងចក្រកម្ពុជា

ការបង្កើតរោងចក្រកម្ពុជា

ក្រសួងពេទ្យ



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น