

น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีขับน้ำคาวปลาหลังคลอด

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 1, 2024

7นาที

น้ำคาวปลา คือของเหลวที่ขับออกมาน้ำทางช่องคลอดหลังจากคลอดลูก เป็นสิ่งที่คุณแม่ทุกคนต้องเจอหลังคลอด และเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่จะค่อยๆ หมดไปเอง ประมาณ 4-6 สัปดาห์หลังคลอด สำหรับคุณแม่ที่กำลังใกล้คลอด หรือคลอดลูกแล้ว และกำลังอยู่ในช่วงขับน้ำคาวปลา วันนี้มีสาระความรู้ พร้อมคำแนะนำมาฝากคุณแม่มือใหม่ทุกท่านกันค่ะ

"น้ำคาวปลา" กับ "ประจำเดือน" ที่จะกลับมาหลังคลอด เหมือนหรือต่างกันอย่างไรคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ ทั้งสองอย่างออกมากจากช่องคลอดเหมือนกัน แต่ "แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง" ค่ะ น้ำคาวปลา: คือ "เลือดและเนื้อเยื่อจากแผลในโพรงมดลูก" ที่เกิดจากการลอกตัวของรกร จะเกิดขึ้นทันทีหลังคลอด และจะค่อยๆ เปลี่ยนสีจากแดงสดเป็นขาวลงจนหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์ ประจำเดือน: คือ "การลอกตัวของเยื่อบุโพรงมดลูกที่ไม่มีการผิงตัวของตัวอ่อน" ซึ่งจะกลับมาปกติต่อเมื่อร่างกายเริ่มมีการตูกไข่อีกครั้ง โดยในคุณแม่ที่ให้นมลูกอาจจะยังไม่มีประจำเดือนไปอีกหลายเดือนหรือเป็นปีก็ได้ แต่ในคุณแม่ที่ไม่ได้ให้นม ประจำเดือนอาจจะกลับมาเร็วสุดคือประมาณ 6-8 สัปดาห์หลังคลอดค่ะ

ทำไน้ำคาวปลาของหญิงมี "กลิ่นคาว" คะ? แบบนี้คือติดเชื้อหรือเปล่า?

คลิก

กวนรีบิน้ำคาวปลา มี "กลิ่นคาวเลือด" หรือ "กลิ่นอับ" เล็กน้อยถือเป็น "เรื่องปกติ" ค่ะ เพราะมันคือเลือดและเนื้อเยื่อที่ออกมาราบปฏิริยักษ์กับอากาศภายนอก แต่... สัญญาณของการติดเชื้อคือกลิ่นที่ "เหม็นแรงรุนแรงผิดปกติ" คล้ายกลิ่นปลาเค็มหรือของเน่าเสีย หากน้ำคาวปลา มีกลิ่นลักษณะนี้ร่วมกับมีไข้หรือปวดท้องน้อย ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

หญิงเกตเห็นว่าน้ำคาวปลา "ให้กลิ่นคาวเยอะชี้น" ตอนที่ให้นมลูก แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติและเป็นสัญญาณที่ดีมากค่ะ! ขณะที่ลูกกำลังดูดนนม ร่างกายของคุณแม่จะหลังออร์โนน "ออกซิโโทซิน"

(Oxytocin)" ออกมา ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะไปกระตุ้นให้ "มดลูกหดรัดตัว" อย่างแข็งขัน การหดรัดตัวนี้เองที่ช่วยขับนำความปลาที่ค้างอยู่ภายในออกมาได้ดีขึ้น และยังช่วยให้มดลูกเข้าอุ้มได้เร็วขึ้นด้วยค่า

สรุป

- นำความปลา คือของเหลวที่ขับออกทางช่องคลอดหลังจากคลอดลูก และจะค่อย ๆ หมดไป เอียงตามธรรมชาติ ประมาณ 4-6 สัปดาห์หลังคลอด
- นำความปลา มีลักษณะคล้ายประจำเดือน อาจมีกลิ่นเหม็นอับ และมีสีที่แตกต่างกันไปตามระยะเวลา
- นำความปลาจะขับออกหมดเองตามธรรมชาติ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นำความปลา คืออะไร เกิดขึ้นจากอะไร
- ลักษณะและสีของนำความปลา ในแต่ละช่วง
- คุณแม่ที่ผ่าคลอด จะมีนำความปลาออกมากไหม
- นำความปลาระบุหลังคลอด ควรหมดไปเองตอนไหน
- คุณแม่มีนำความปลาหลังคลอด ควรรับมือแบบไหน
- ทำความสะอาดแผลผีเสื้อย่างถูกวิธี
- นำความปลาแบบไหนผิดปกติ ปัจจัยการติดเชื้อ
- อยากรู้ว่าขับนำความปลา จะเป็นอันตรายไหม
- การเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ก็ช่วยขับนำความปลาได้

คุณแม่หลายคนอาจกำลังสนใจว่า หลังจากคลอดเสร็จแล้ว นำความปลาจะหมดไปเมื่อไหร่ และเราควรดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อให้นำความปลาหมดโดยเร็ว มาหาคำตอบไปพร้อมกันได้เลยค่ะ

นำความปลา คืออะไร เกิดขึ้นจากอะไร

นำความปลา คือของเหลวที่ถูกขับออกทางช่องคลอดหลังคลอด เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีลักษณะคล้ายกับประจำเดือน และอาจมีกลิ่นเหม็นอับ จึงเป็นที่มาของชื่อ “นำความปลา” โดยปริมาณและสีของนำความปลาที่ถูกขับออก มาจากต่างกันออกไปตามบุคลิกต่าง ๆ เช่น วิธีการคลอด ลูก ระยะเวลาหลังคลอด เป็นต้น

ลักษณะและสีของน้ำคาวปلا ในแต่ละช่วง

สีและลักษณะของน้ำคาวปลาในแต่ละช่วงเวลาหลังคลอดนั้นมีความแตกต่างกัน ดังนี้

- 1-3 วันหลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีสีแดงเข้ม มีลักษณะเป็นลิ่มเลือดขนาดใหญ่ไม่เกินผลลูกพัฒนา เนื่องจากเป็นเซลล์ที่หลุดลอกออกจากโพรงมดลูก ส่วนประกอบส่วนใหญ่จึงเป็นเม็ดเลือด
- 4-10 วันหลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีสีชมพูหรือน้ำตาล เริ่มเหลวมากขึ้น เพราะมีปริมาณเม็ดเลือดน้อยลง
- 7-14 วันหลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีสีเหลือง เป็นเมือกเหลวคล้ายครีม และจะเริ่มใสขึ้นเรื่อย ๆ จนหมดไปในที่สุด

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติมักจะมีน้ำคาวปلامากกว่าคุณแม่ที่ผ่าคลอด หากผ่านมาหลายวันแล้วคุณแม่ยังมีน้ำคาวปลาที่มีสีแดงสด สีเขียว หรือมีกลิ่นเหม็นพิเศษปกติ อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อหรืออาการอักเสบ จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที

คุณแม่ที่ผ่าคลอด จะมีน้ำคาวปลาออกมาใหม่

ไม่ว่าจะคลอดด้วยวิธีธรรมชาติหรือการผ่าคลอด คุณแม่หลังคลอดจะมีน้ำคาวปลาออกมาเองตามธรรมชาติ โดยพบว่าในช่วง 24 ชั่วโมงหลังคลอด คุณแม่ที่คลอดด้วยวิธีธรรมชาติมักจะมีน้ำคาวปلامากกว่าคุณแม่ที่ผ่าคลอด โดยในวันแรก ๆ หลังคลอด น้ำคาวปลาจะยังมีสีแดงสด เหมือนสีเลือด ก่อนที่สีจะค่อย ๆ อ่อนลง จนหมดไปในที่สุด

น้ำคาวปลาหลังคลอด ควรหมดไปเองตอนไหน

น้ำคาวปلامักจะค่อย ๆ ลดลงหลังจากคลอด 2-3 สัปดาห์ และมักจะหมดไปเองตามธรรมชาติหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ หากพบว่า�้ำคาวปลายังคงถูกขับออกมานานเกินไป หรือสีของน้ำคาวปลายังคงมีสีแดงสด ไม่อ่อนหรือจางลง รวมไปถึงมีอาการผิดปกติอย่างเช่น รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อย คุณแม่ควรรับปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาให้ทันท่วงที



คุณแม่มีน้ำคาวปลาหลังคลอด ควรรับมือแบบไหน

1. ใช้ผ้าอนามัยสำหรับคุณแม่หลังคลอด

ที่โรงพยาบาลมักจะมีผ้าอนามัยขนาดใหญ่พิเศษสำหรับคุณแม่หลังคลอดโดยเฉพาะ เพื่อใช้ซับน้ำคาวปลาที่ถูกขับออกทางช่องคลอด โดยในช่วง 6 สัปดาห์หลังคลอด คุณแม่ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบถ่ายหรือแบบสองส่วน เนื่องจากช่องคลอดและมดลูกยังไม่หายเป็นปกติ การใช้ผ้าอนามัยลักษณะนี้อาจทำให้เสี่ยงติดเชื้อได้

2. เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ

คุณแม่ควรเตรียมผ้าอนามัยเอาไว้ล่วงหน้า เพื่อสำหรับใช้ในช่วงเวลาที่ร่างกายขับน้ำคาวปลา โดยเฉพาะผ้าอนามัยสำหรับผู้หญิงหลังคลอดจะมีขนาดใหญ่เป็นพิเศษ หมายความว่าการซื้อต้องซื้อหลายแพ็ค หรือหลายกล่องมาก โดยควรรักษาความสะอาดด้วยการล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ทั้งก่อนและหลังเปลี่ยนผ้าอนามัย

3. รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ

คุณแม่ควรอาบน้ำวันละ 1-2 ครั้ง และรักษาความสะอาดมากเป็นพิเศษ นี่องจากในช่วงเวลาหลังคลอด ช่องคลอด ปากมดลูกยังไม่หายเป็นปกติ จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อสูงกว่าปกติ หลีกเลี่ยง การแซ่นนำไปอ่าง เนื่องจากหลังคลอดปากมดลูกจะเปิดเพื่อขับน้ำนมออกจากร่างกาย การแซ่นนำไปอ่างอาจทำให้มีเชื้อโรคเข้าไปภายในโพรงมดลูกได้

ทำความสะอาดแผลฝีเย็บอย่างถูกวิธี

คุณแม่ควรหมั่นทำความสะอาดแผลฝีเย็บ และบริเวณรอบแผลให้สะอาดอยู่เสมอ เช็ดทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาด หรือนำต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น ทุกครั้งหลังจากปัสสาวะและอุจจาระ โดย เช็ดจากด้านหน้าไปยังด้านหลัง หรือเช็ดจากซ่องคลอดไปยังทวารหนักด้านหลัง ส่วนแผลผ่าคลอดควรไปล้างแผลตามที่แพทย์นัด และใช้แผ่นกันน้ำปิดแผลเอาไว้ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

น้ำคาวปลาแบบไหนผิดปกติ บ่งบอกถึงการติดเชื้อ

น้ำคาวปลากตามปกติจะมีสีแดงสดในช่วง 1-3 วันหลังคลอด ถ้าที่สีจะค่อย ๆ อ่อนลง จนหมดไปในทีสุด หากน้ำคาวปลาไม่มีสีแดงสดอยู่ตลอด สีไม่อ่อนลงเลย น้ำคาวปลาขับออกมานานกว่า 6 สัปดาห์ น้ำคาวปลาเม็ก林 เทมินรุนแรง มีลิมเลือดขนาดใหญ่กว่าลูกกอกอลฟ์ออกมากพร้อมน้ำคาวปลาเป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมง รู้สึกเป็นไข้ รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อยหรือท้องส่วนล่าง รู้สึกวิงเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม อาการเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงภาวะแทรกซ้อน ติดเชื้อ หรือตกเลือดได้ หากพบอาการผิดปกติ คุณแม่ควรรีบพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาทันที

อยางลองกินยาขับน้ำคาวปลา จะเป็นอันตรายใหม

น้ำคาวปลาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หลังคลอดมดลูกจะบีบวัดตัวเพื่อขับเยื่อบุที่ปักคลุมบริเวณโพรงมดลูกของมาทางช่องคลอด ร่างกายของคุณแม่จะขับน้ำคาวปลาออกมานานหมดไปเองภายใน 4-6 สัปดาห์ โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานยาเพื่อเร่งการขับน้ำคาวปลา สำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอด แพทย์จะเช็คทุ่ความสะอาดมดลูก นำชิ้นส่วนของรกรออก ไม่ให้เหลือตกค้าง จึงทำให้คุณแม่ที่ผ่าคลอดหลังเหลือน้ำคาวปลาขับออกมากไม่มากเท่ากับคุณแม่ที่คลอดเองตามธรรมชาติ ทั้งนี้การใช้ยาทุกชนิด ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา

คุณแม่จึงไม่ควรซื้อยาขับน้ำคาวปلامาร์บีร์ทีฟานี เนื่องจากยาแต่ละยี่ห้อมีส่วนผสมที่แตกต่างกัน ออกฤทธิ์ต่างกัน อาจไม่เหมาะสมกับคุณแม่แต่ละคน และคุณแม่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อช่วยในการขับน้ำคาวปلامาร์บีร์ทีฟานี สามารถทำได้โดยการหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว นำคาวปลาจะได้หลอกมาได้สะดวกยิ่งขึ้น

การเคลื่อนไหวร่างกายป่วย ๆ กช่วยขับน้ำคาวปลาได้

หากคุณแม่ต้องการขับน้ำคาวปลาให้เร็วขึ้น การเคลื่อนไหว ขยับร่างกาย เดินไปมา จะช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น เลือดมาเลี้ยงบริเวณแผล ทำให้แผลติดเชื้อ เมื่อเม็ดเลือดขาวสามารถไหลเวียนมาที่แผลได้ดี ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อ ช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้สะดวกยิ่งขึ้น ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบทางเดินอาหาร พื้นฟูกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น

โดยเฉพาะคุณแม่ที่คลอดด้วยวิธีธรรมชาติ ควรขับร่างกายหลังคลอดภายใน 24 ชั่วโมง รวมไปถึงการทำท่านอนค้ำกันสูง โดยการนอนคว่ำ ใช้มอนรองบริเวณใต้ห้องน้อย ต่ำกว่าระดับสะโพก ประมาณวันละ 30 นาที เพื่อช่วยให้มดลูกกลับเข้า屋ู่ได้เร็วขึ้น ลดโอกาสในการเกิดภาวะลิมเลือดอุดตัน ขับน้ำคาวปลาได้เพิ่มมากขึ้น ดูแลสุขภาพร่างกายของคุณแม่ให้มีความแข็งแรง โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่หลังคลอด คือการออกกำลังกายที่เน้นกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อยุ้งเชิงกราน แต่ต้องแน่ใจว่าคุณแม่มีอาการอ่อนเพลีย ชีด หรือจะเป็นลม ควรเมินช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิดในระยะแรก รวมทั้งควรออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์

น้ำคาวปลาเป็นสิ่งที่ร่างกายของเราระบบดีขึ้นและขับออกมารองหลังคลอด ก่อนที่จะค่อย ๆ หมดไป เองตามธรรมชาติ คุณแม่จึงไม่ต้องกังวล และไม่ต้องขวนขวยหากวิธีการขับน้ำคาวปลา เพราะร่างกายของเรามีกลไกในการขับน้ำคาวปลาที่มีประสิทธิภาพอยู่แล้ว เพียงแค่ดูแลรักษาความสะอาด และหมั่นสังเกตถูกการเปลี่ยนแปลงและอาการของตนเองอยู่เสมอ เพียงเท่านี้คุณแม่ก็สามารถมีสุขภาพหลังคลอดที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ หรือพร้อมที่จะวางแผนการมีลูกในอนาคตได้แล้วค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการ胎ารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัว อาการแบบไหน สัญญาณไกด์คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้

- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อสุขภาพในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ๆ สำหรับเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมข้อตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลา กี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แพลงผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแพลงผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แพลงผีเย็บหลังคลอด แพลงคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แพลงหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วัน芒คุณ เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. นำความปลา ของเหลวหลังคลอดลูก, PobPad
2. 13 คำแนะนำดูแลตัวเองหลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. 10 ความเชื่อ...จริง และ ไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
4. ยาขับนำความปลา ควรกินไหม, Pobpad
5. การดูแลหลังคลอด แบบผู้ตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. ภายภาพหลังการคลอดปกติ, โรงพยาบาลเอกชัย
7. การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 30 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน