

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีขับ น้ำคาวปลาหลังคลอด

เม.ย. 1, 2024

7 นาที

น้ำคาวปลา คือของเหลวที่ขับออกมาทางช่องคลอดหลังจากคลอดลูก เป็นสิ่งที่คุณแม่ทุกคนต้องเจอหลังคลอด และเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่จะค่อย ๆ หมดไปเอง ประมาณ 4-6 สัปดาห์หลังคลอด สำหรับคุณแม่ที่กำลังใกล้คลอด หรือคลอดลูกแล้ว และกำลังอยู่ในช่วงขับน้ำคาวปลา วันนี้มีสาระความรู้ พร้อมคำแนะนำมาฝากคุณแม่่มือใหม่ทุกท่านกันค่ะ

"น้ำคาวปลา" กับ "ประจำเดือน" ที่จะกลับมาหลังคลอด เหมือนหรือต่างกันอย่างไรคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ ทั้งสองอย่างออกมาจากช่องคลอดเหมือนกัน แต่ "แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง" ค่ะ
น้ำคาวปลา: คือ "เลือดและเนื้อเยื่อจากแผลในโพรงมดลูก" ที่เกิดจากการลอกตัวของรก จะเกิดขึ้นทันทีหลังคลอด และจะค่อย ๆ เปลี่ยนสีจากแดงสดเป็นจางลงจนหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์
ประจำเดือน: คือ "การลอกตัวของเยื่อโพรงมดลูกที่ไม่มีการฝังตัวของตัวอ่อน" ซึ่งจะกลับมาก็ดอเมื่อ "ร่างกายเริ่มมีการตกไข่อีกครั้ง" โดยในคุณแม่ที่ให้นมลูกอาจจะยังไม่มีประจำเดือนไปอีกหลายเดือนหรือเป็นปีก็ได้ แต่ในคุณแม่ที่ไม่ได้ให้นม ประจำเดือนอาจจะกลับมาเร็วสุดคือประมาณ 6-8 สัปดาห์หลังคลอดค่ะ

ทำไมน้ำคาวปลาของหนูถึงมี "กลิ่นคาว" ค่ะ? แบบนี้คือติดเชื้อหรือเปล่า?

คลิก

การที่น้ำคาวปลามี "กลิ่นคาวเลือด" หรือ "กลิ่นอับ" เล็กน้อยถือเป็น "เรื่องปกติ" ค่ะ เพราะมันคือเลือดและเนื้อเยื่อที่ออกมาทำปฏิกิริยากับอากาศภายนอก แต่... สัญญาณของการติดเชื้อคือกลิ่นที่ "เหม็นเน่ารุนแรงผิดปกติ" คล้ายกลิ่นปลาเค็มหรือของเน่าเสีย หากน้ำคาวปลามีกลิ่นลักษณะนี้ร่วมกับมีไข้หรือปวดท้องน้อย ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

หนูสังเกตเห็นว่าน้ำคาวปลา "ไหลออกมาเยอะขึ้น" ตอนที่ให้นมลูก แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติและเป็นสัญญาณที่ดีมากค่ะ! ขณะที่ลูกกำลังดูดนม ร่างกายของคุณแม่จะหลั่งฮอร์โมน "ออกซิโทซิน (Oxytocin)" ออกมา ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะไปกระตุ้นให้ "มดลูกหดรัดตัว" อย่างแข็งขัน การหดรัดตัวนี้เองที่ช่วยขับน้ำคาวปลาที่ค้างอยู่ภายในออกมาได้ดีขึ้น และยังช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้นด้วยค่ะ

สรุป

- น้ำคาวปลา คือของเหลวที่ขับออกมาทางช่องคลอดหลังจากคลอดลูก และจะค่อย ๆ หมดไปเองตามธรรมชาติ ประมาณ 4-6 สัปดาห์หลังคลอด
- น้ำคาวปลา มีลักษณะคล้ายประจำเดือน อาจมีกลิ่นเหม็นอับ และมีสีที่แตกต่างกันไปตามระยะเวลา
- น้ำคาวปลาจะขับออกหมดเองตามธรรมชาติ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำคาวปลา คืออะไร เกิดขึ้นจากอะไร
- ลักษณะและสีของน้ำคาวปลา ในแต่ละช่วง
- คุณแม่ที่ผ่าคลอด จะมีน้ำคาวปลาออกมาไหม
- น้ำคาวปลาหลังคลอด ควรหมดไปเองตอนไหน
- คุณแม่มีน้ำคาวปลาหลังคลอด ควรรับมือแบบไหน
- ทำความสะอาดแผลฝีเย็บอย่างถูกวิธี
- น้ำคาวปลาแบบไหนผิดปกติ บ่งบอกถึงการติดเชื้อ
- อยากลองกินยาขับน้ำคาวปลา จะเป็นอันตรายไหม
- การเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ก็ช่วยขับน้ำคาวปลาได้

คุณแม่หลายคนอาจกำลังสงสัยว่า หลังจากคลอดเสร็จแล้ว น้ำคาวปลาจะหมดไปเมื่อไหร่ และเราควรดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อให้ น้ำคาวปลาหมดโดยเร็ว มาหาคำตอบไปพร้อมกันได้เลยค่า

น้ำคาวปลา คืออะไร เกิดขึ้นจากอะไร

น้ำคาวปลา คือของเหลวที่ถูกขับออกมาทางช่องคลอดหลังคลอด เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีลักษณะคล้ายกับประจำเดือน และอาจมีกลิ่นเหม็นอับ จึงเป็นที่มาของชื่อ "น้ำคาวปลา" โดยปริมาณและสีของน้ำคาวปลาที่ถูกขับออกมา แตกต่างกันไปตามปัจจัยต่าง ๆ เช่น วิธีการคลอด

ลูก ระยะเวลาหลังคลอด เป็นต้น

ลักษณะและสีของน้ำคาวปลา ในแต่ละช่วง

สีและลักษณะของน้ำคาวปลาในแต่ละช่วงเวลาหลังคลอดนั้นมีความแตกต่างกัน ดังนี้

- **1-3 วันหลังคลอด** น้ำคาวปลาจะมีสีแดงเข้ม มีลักษณะเป็นลิ่มเลือดขนาดใหญ่ไม่เกินผลลูกพลัม เนื่องจากเป็นเซลล์ที่หลุดลอกออกมาจากโพรงมดลูก ส่วนประกอบส่วนใหญ่จึงเป็นเม็ดเลือด
- **4-10 วันหลังคลอด** น้ำคาวปลาจะมีสีชมพูหรือน้ำตาล เริ่มเหลวมากขึ้น เพราะมีปริมาณเม็ดเลือดน้อยลง
- **7-14 วันหลังคลอด** น้ำคาวปลาจะมีสีเหลือง เป็นเมือกเหลวคล้ายครีม และจะเริ่มใสขึ้นเรื่อย ๆ จนหมดไปในที่สุด

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติมักจะมีน้ำคาวปลามากกว่าคุณแม่ที่ผ่าคลอด หากผ่านมาหลายวันแล้วคุณแม่ยังมีน้ำคาวปลาที่มีสีแดงสด สีเขียว หรือมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อหรืออาการอักเสบ จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที

คุณแม่ที่ผ่าคลอด จะมีน้ำคาวปลาออกมาไหม

ไม่ว่าจะคลอดด้วยวิธีธรรมชาติหรือการผ่าคลอด คุณแม่หลังคลอดจะมีน้ำคาวปลาออกมาเองตามธรรมชาติ โดยพบว่าในช่วง 24 ชั่วโมงหลังคลอด คุณแม่ที่คลอดด้วยวิธีธรรมชาติมักจะมีน้ำคาวปลามากกว่าคุณแม่ที่ผ่าคลอด โดยในวันแรก ๆ หลังคลอด น้ำคาวปลาจะยังมีสีแดงสดเหมือนสีเลือด ก่อนที่สีจะค่อย ๆ อ่อนลง จนหมดไปในที่สุด

น้ำคาวปลาหลังคลอด ควรหมดไปเองตอนไหน

น้ำคาวปลามักจะค่อย ๆ ลดลงหลังจากคลอด 2-3 สัปดาห์ และมักจะหมดไปเองตามธรรมชาติหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ หากพบว่าน้ำคาวปลายังคงถูกขับออกมานานเกินไป หรือสีของน้ำคาวปลายังคงมีสีแดงสด ไม่อ่อนหรือจางลง รวมไปถึงมีอาการผิดปกติอย่างเช่น รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อย คุณแม่ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที



คุณแม่มีน้ำฉาวปลาหลังคลอด ควรรับมือแบบไหน

1. ใช้ผ้าอนามัยสำหรับคุณแม่หลังคลอด

ที่โรงพยาบาลมักจะมีผ้าอนามัยขนาดใหญ่พิเศษสำหรับคุณแม่หลังคลอดโดยเฉพาะ เพื่อใช้ซับน้ำฉาวปลาที่ถูกขับออกมาทางช่องคลอด โดยในช่วง 6 สัปดาห์หลังคลอด คุณแม่ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบถ้วยหรือแบบสอด เนื่องจากช่องคลอดและมดลูกยังไม่หายเป็นปกติ การใช้ผ้าอนามัยลักษณะนี้อาจทำให้เสี่ยงติดเชื้อได้

2. เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ

คุณแม่ควรเตรียมผ้าอนามัยเอาไว้ล่วงหน้า เพื่อสำหรับใช้ในเวลาที่ร่างกายขับน้ำฉาวปลา โดยเฉพาะผ้าอนามัยสำหรับผู้หญิงหลังคลอดจะมีขนาดใหญ่เป็นพิเศษ เหมาะสำหรับบุการูซึมซับของเหลวปริมาณมาก โดยควรรักษาความสะอาดด้วยการล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ทั้งก่อนและหลังเปลี่ยนผ้าอนามัย

3. รักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ

คุณแม่ควรอาบน้ำวันละ 1-2 ครั้ง และรักษาความสะอาดมากเป็นพิเศษ เนื่องจากในช่วงเวลาหลังคลอด ช่องคลอด ปากมดลูกยังไม่หายเป็นปกติ จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อสูงกว่าปกติ หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในอ่าง เนื่องจากหลังคลอดปากมดลูกจะเปิดเพื่อขับน้ำคาวปลาออกจากร่างกาย การแช่น้ำในอ่างอาจทำให้มีเชื้อโรคเข้าไปภายในโพรงมดลูกได้

ทำความสะอาดแผลฝีเย็บอย่างถูกวิธี

คุณแม่ควรหมั่นทำความสะอาดแผลฝีเย็บ และบริเวณรอบแผลให้สะอาดอยู่เสมอ เช็ดทำความสะอาดแผลด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น ทุกครั้งหลังจากปัสสาวะและอุจจาระ โดยเช็ดจากด้านหน้าไปยังด้านหลัง หรือเช็ดจากช่องคลอดไปยังทวารหนักด้านหลัง ส่วนแผลผ่าคลอด ควรไปล้างแผลตามที่แพทย์นัด และใช้แผ่นกันน้ำปิดแผลเอาไว้ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

น้ำคาวปลาแบบไหนผิดปกติ บ่งบอกถึงการติดเชื้อ

น้ำคาวปลาตามปกติจะมีสีแดงสดในช่วง 1-3 วันหลังคลอด ก่อนที่สีจะค่อย ๆ อ่อนลง จนหมดไปในที่สุด หากน้ำคาวปลามีสีแดงสดอยู่ตลอดเวลา สีไม่อ่อนลงเลย น้ำคาวปลาขับออกมาปริมาณมากจนต้องเปลี่ยนผ้าอนามัยใหม่ทุกชั่วโมง มีน้ำคาวปลาถูกขับออกมาเกินกว่า 6 สัปดาห์ น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นรุนแรง มีลิ่มเลือดขนาดใหญ่กว่าลูกกอล์ฟออกมาพร้อมน้ำคาวปลาเป็นระยะเวลาานหลายชั่วโมง รู้สึกเป็นไข้ รู้สึกปวดบริเวณท้องน้อยหรือท้องส่วนล่าง รู้สึกเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม อาการเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงภาวะแทรกซ้อน ติดเชื้อ หรือตกเลือดได้ หากพบอาการผิดปกติ คุณแม่ควรรีบพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาทันที

อยากลองกินยาขับน้ำคาวปลา จะเป็นอันตรายไหม

น้ำคาวปลาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หลังคลอดมดลูกจะบีบรัดตัวเพื่อขับเยื่อที่ปกคลุมบริเวณโพรงมดลูกออกมาทางช่องคลอด ร่างกายของคุณแม่จะขับน้ำคาวปลาออกมาจนหมดไปเองภายใน 4-6 สัปดาห์ โดยไม่จำเป็นต้องรับประทานยาเพื่อเร่งการขับน้ำคาวปลา สำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอด แพทย์จะเช็ดทำความสะอาดมดลูก นำชิ้นส่วนของรกออก ไม่ให้เหลือตกค้าง จึงทำให้คุณแม่ที่ผ่าคลอดหลงเหลือน้ำคาวปลาขับออกมาไม่มากเท่ากับคุณแม่ที่คลอดเองตามธรรมชาติ ทั้งนี้การกินยาทุกชนิด ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนกินยา

คุณแม่จึงไม่ควรซื้อยาขับน้ำคาวปลามารับประทานเอง เนื่องจากยาแต่ละยี่ห้อมีส่วนผสมที่แตกต่างกัน ออกฤทธิ์ต่างกัน อาจไม่เหมาะกับคุณแม่แต่ละคน และคุณแม่ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยาเพื่อช่วยในการขับน้ำคาวปลา หากคุณแม่ต้องการให้น้ำคาวปลาหมดเร็วขึ้น สามารถทำได้โดยการหมั่นเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเพื่อช่วยให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว น้ำคาวปลาจะได้ไหลออกมาได้สะดวกยิ่งขึ้น

การเคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ก็ช่วยขับน้ำคาวปลาได้

หากคุณแม่ต้องการขับน้ำคาวปลาให้เร็วขึ้น การเคลื่อนไหว ขยับร่างกาย เดินไปมา จะช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น เลือดมาเลี้ยงบริเวณแผล ทำให้แผลติดดีขึ้น เมื่อเม็ดเลือดขาวสามารถไหลเวียนมาที่แผลได้ดี ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อ ช่วยให้น้ำคาวปลาไหลได้สะดวกยิ่งขึ้น ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบทางเดินอาหาร ฟันฟูกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น

โดยเฉพาะคุณแม่ที่คลอดด้วยวิธีธรรมชาติ ควรขยับร่างกายหลังคลอดภายใน 24 ชั่วโมง รวมไปถึงการทำท่านอนคว่ำก้นสูง โดยการนอนคว่ำ ใช้หมอนรองบริเวณใต้ท้องน้อย ต่ำกว่าระดับสะดือประมาณวันละ 30 นาที เพื่อช่วยให้มดลูกกลับเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ลดโอกาสในการเกิดภาวะลิ่มเลือดอุดตัน ขับน้ำคาวปลาได้เพิ่มมากขึ้น ดูแลสุขภาพร่างกายของคุณแม่ให้มีความแข็งแรง โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่หลังคลอด คือการออกกำลังกายที่เน้นกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน แต่ต้องแน่ใจว่าคุณแม่ไม่มีอาการอ่อนเพลีย ซีด หรือจะเป็นลม ควรมีคนช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิดในระยะแรก รวมทั้งควรออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์

น้ำคาวปลาเป็นสิ่งที่ร่างกายของเราผลิตขึ้นและขับออกมาเองหลังคลอด ก่อนที่จะค่อย ๆ หมดไปเองตามธรรมชาติ คุณแม่จึงไม่ต้องกังวล และไม่ต้องชวนขวยหาวิธีเร่งการขับน้ำคาวปลา เพราะร่างกายของเรามีกลไกในการขับน้ำคาวปลาที่มีประสิทธิภาพอยู่แล้ว เพียงแค่ดูแลรักษาความสะอาด และหมั่นสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงและอาการของตนเองอยู่เสมอ เพียงเท่านี้คุณแม่ก็สามารถมีสุขภาพหลังคลอดที่แข็งแรงสมบูรณ์ พร้อมกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ หรือพร้อมที่จะวางแผนการมีลูกในอนาคตได้แล้วค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำรั่ว 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 ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึ่มเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. น้ำคาวปลา ของเหลวหลังคลอดลูก, PobPad
2. 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
4. ยาขับน้ำคาวปลา ควรกินไหม, Pobpad
5. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. ภาวะสุขภาพหลังการคลอดปกติ, โรงพยาบาลเอกชัย
7. การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 30 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้