

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คลอดลูกธรรมชาติ เตรียมตัวยังไง พร้อมวิธีคลอดลูกธรรมชาติที่แม่ต้องรู้

ต.ค. 29, 2025

17 นาที

การตั้งครรภ์และการคลอดลูกเป็นช่วงเวลาที่สำคัญและเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง คุณแม่หลายท่านอาจรู้สึกกังวลกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น การเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจ การทำความเข้าใจขั้นตอนการคลอด วางแผนเลือกวิธีการคลอด สังเกตสัญญาณใกล้คลอด และปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอ จะช่วยให้คุณแม่รับมือกับทุกสถานการณ์ได้ง่ายขึ้น ทำให้กระบวนการคลอดเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยสำหรับทั้งแม่และลูกน้อย

คำถามที่พบบ่อย

การคลอดในน้ำ (Water Birth) ปลอดภัยไหม และเหมาะกับทุกคนหรือไม่?

คลิก

การคลอดในน้ำเป็นวิธีคลอดธรรมชาติที่ปลอดภัยเมื่ออยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญและโรงพยาบาลที่พร้อม อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ก็ไม่ใช่เหมาะกับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ หรือทารกมีภาวะแทรกซ้อน โดยจะเหมาะสำหรับคุณแม่ที่สุขภาพแข็งแรง ทารกอยู่ในท่าปกติ และไม่มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดในน้ำช่วยลดความเจ็บปวด ทำให้คุณแม่ผ่อนคลาย และช่วยให้กระบวนการคลอดเป็นไปอย่างราบรื่น

สามีหรือคู่ครองจะช่วยชะพพอร์ตภรรยาขณะเจ็บท้องคลอดธรรมชาติได้อย่างไรบ้าง?

คลิก

สามีสามารถช่วยชะพพอร์ตภรรยาขณะคลอดธรรมชาติได้หลายวิธี ทั้งการอยู่เคียงข้างให้กำลังใจ จับมือหรือพุดให้กำลังใจเพื่อลดความกังวลและความเจ็บปวด ช่วยบรรเทาอาการเจ็บท้องคลอดด้วยการนวดหลัง ไหล่ หรือปรับท่าทางให้สบาย และเตือนภรรยาให้หายใจลึก ๆ เพื่อรู้สึกผ่อนคลาย นอกจากนี้ สามารถช่วยสื่อสารความต้องการของภรรยาให้คุณหมอและพยาบาล รวมถึงให้ข้อมูลว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นระหว่างคลอด เพื่อให้ภรรยา

มีความเข้าใจและรู้สึกปลอดภัย ตลอดจนมีส่วนร่วมหลังคลอด เช่น การตัดสายสะดือของลูกตามคำแนะนำของพยาบาล ทั้งหมดนี้ช่วยสร้างความอบอุ่นและความมั่นใจให้กับภรรยาในช่วงเวลาสำคัญ

หลังคลอดธรรมชาติ จะเจ็บแผลฝีเย็บนานแค่ไหน และดูแลอย่างไรให้หายเร็ว?

คลิก

หลังคลอดธรรมชาติ อาการเจ็บแผลฝีเย็บมักเริ่มดีขึ้นภายใน 3 - 4 วัน และความเจ็บส่วนใหญ่จะลดลงภายใน 1 สัปดาห์ บางคนอาจรู้สึกเจ็บได้นานถึง 2 สัปดาห์ คุณแม่ควรดูแลแผลให้สะอาดและแห้งเสมอ หลีกเลี่ยงการสวนล้างหรือแช่น้ำ ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง นอกจากนั้นแล้ว การประคบเย็นสามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บได้อีกด้วย การดูแลด้วยวิธีเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวได้อย่างสบายกายสบายใจ

สรุป

- การคลอดลูกมีสองวิธีหลัก ได้แก่ คลอดธรรมชาติ และ ผ่าคลอด สำหรับการคลอดธรรมชาติ คุณแม่มักฟื้นตัวได้เร็ว เจ็บแผลน้อย มดลูกหดตัวตามธรรมชาติ และลูกน้อยได้รับจุลินทรีย์ดีจากแม่ เสริมภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังสามารถเริ่มให้นมลูกได้ทันทีหลังคลอด ส่วนการผ่าคลอดเหมาะกับคุณแม่ที่มีภาวะครรภ์เสี่ยง หรือเมื่อจำเป็นต้องกำหนดวันคลอดล่วงหน้า วิธีนี้ช่วยลดความเสี่ยงจากการเบ่งคลอดและแรงกดต่อกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน การปรึกษาและวางแผนร่วมกับคุณหมอมจะช่วยช่วยให้คุณแม่เข้าใจข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละวิธี เตรียมตัวได้ครบทุกขั้นตอน และเข้าสู่วันคลอดด้วยความมั่นใจและอุ่นใจ
- การเตรียมตัวก่อนคลอดลูกช่วยให้คุณแม่พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ การรับประทานอาหารที่สำคัญ เช่น โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก โฟเลต และ ดีเอชเอ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพคุณแม่ให้แข็งแรง และสนับสนุนการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ควบคู่ไปด้วย นอกจากนี้ การขยับตัว บริหารกล้ามเนื้อขา สะโพก หน้าท้อง และกล้ามเนื้อช่องคลอดอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ลดอาการปวดหลัง และเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับกระบวนการคลอด ทำให้คุณแม่สามารถรับมือกับวันคลอดได้อย่างมั่นใจและสบายตัวมากขึ้น
- การเตรียมของใช้ส่วนตัวสำหรับคุณแม่และลูกล่วงหน้าจะช่วยให้วันคลอดเป็นไปอย่างราบรื่น ลดความกังวล คุณแม่ควรจัดกระเป๋าคลอดล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนวันกำหนดคลอด โดยแยกของใช้เป็นส่วนหลัก ได้แก่ ของใช้ส่วนตัวของคุณแม่ และของใช้จำเป็นสำหรับลูกแรกเกิด นอกจากนี้ การเตรียมเอกสารสำคัญควบคู่กับของใช้ จะช่วยให้คุณผ่อนคลายต่าง ๆ ที่โรงพยาบาลสะดวกและรวดเร็ว
- การคลอดลูกธรรมชาติเป็นกระบวนการตามธรรมชาติของร่างกายคุณแม่ เริ่มตั้งแต่การเจ็บครรภ์ เบ่งคลอด จนถึงการคลอดรก ส่วนการพักฟื้นหลังคลอดโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อนใช้เวลาประมาณ 2 วัน คุณแม่สามารถเริ่มให้นมลูกได้ทันที ซึ่งเป็นการช่วยกระตุ้นน้ำนมและส่งเสริมพัฒนาการของลูก การดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมและปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอมจะช่วยฟื้นตัวเร็ว สุขภาพแข็งแรง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คลอดธรรมชาติ vs. ผ่าคลอด: วิธีคลอดลูกแบบไหนเหมาะกับเรา?
- Step 1: เตรียมร่างกายให้พร้อมคลอดลูก
- Step 2: เตรียมของใช้จำเป็นและเอกสารสำคัญก่อนไปโรงพยาบาล
- ตอบคำถามอื่น ๆ เกี่ยวกับการคลอดลูกด้วยวิถีธรรมชาติ

คลอดธรรมชาติ vs. ผ่าคลอด: วิธีคลอดลูกแบบไหนเหมาะกับเรา?

การคลอดลูกมี 2 รูปแบบหลัก คือ คลอดธรรมชาติ และ ผ่าคลอด แต่ละวิธีมีข้อดีและข้อควรระวังแตกต่างกัน เพื่อให้การคลอดปลอดภัยและราบรื่น ควรให้คุณหมอเฉพาะทางประเมินว่าวิธีใดเหมาะกับสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ การพูดคุยและวางแผนล่วงหน้าช่วยให้คุณแม่เข้าใจแต่ละวิธีอย่างชัดเจน และเตรียมตัวได้ครบทุกขั้นตอน พร้อมก้าวเข้าสู่บทบาทใหม่อย่างมั่นใจค่ะ

คลอดธรรมชาติ มีกี่แบบ

การคลอดธรรมชาติมี 2 แบบ คือ การคลอดแบบธรรมชาติทั่วไป กับการคลอดในน้ำ ทั้งสองวิธีเป็นกระบวนการที่ร่างกายคุณแม่ช่วยให้ลูกคลอดออกมาเองโดยไม่ต้องผ่าตัด แต่แตกต่างกันที่สภาพแวดล้อมและเทคนิคการช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลาย การเข้าใจประเภทของการคลอดจะช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวได้เหมาะสม และสามารถเลือกวิธีที่ปลอดภัยและสบายใจที่สุดสำหรับตัวเอง

คลอดธรรมชาติ

การคลอดธรรมชาติ (Natural Birth) หรือที่เรียกว่า Active Birth คือ การคลอดลูกโดยคุณแม่เบ่งคลอดเองทางช่องคลอด โดยไม่ต้องผ่าตัด วิธีนี้เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ปกติและไม่มีภาวะแทรกซ้อน

การคลอดธรรมชาติ ถือเป็นวิธีที่ปลอดภัย เพราะทารกอยู่ในท่ากลับศีรษะ และค่อย ๆ เคลื่อนตัวมายังอุ้งเชิงกรานเพื่อเตรียมคลอด

โดยทั่วไป การตั้งครรภ์ใช้เวลาประมาณ 40 สัปดาห์ แบ่งเป็น 3 ไตรมาส เมื่อเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายคุณแม่ส่วนใหญ่จะเริ่มมีอาการเจ็บท้องคลอด จึงควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบคุณหมอตันทันที เพื่อรับคำแนะนำและวางแผนการคลอดที่ปลอดภัย

คลอดลูกในน้ำ

การคลอดลูกในน้ำ (Water Birth) เป็นหนึ่งในวิธีคลอดธรรมชาติ โดยคุณแม่จะแช่อ่างน้ำอุ่นระหว่างคลอด วิธีนี้ได้รับความนิยมในหลายประเทศ เพราะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเจ็บปวด และน้ำยังรองรับแรงกระแทกเมื่อศีรษะของทารกคลอดออกมา

คุณแม่สามารถเลือกทำที่สบายที่สุดระหว่างคลอด พร้อมมีผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวอยู่ใกล้ ๆ เพื่อสร้างความมั่นใจ การคลอดในน้ำยังช่วยให้ฮอร์โมนทำงานตามธรรมชาติ ลดความจำเป็นในการใช้

ยาแก้ปวด และช่วยให้กระบวนการคลอดดำเนินไปอย่างรวดเร็วขึ้นค่ะ อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ไม่ได้เหมาะกับคุณแม่ทุกคน คุณแม่ที่เลือกคลอดในน้ำควรมีสภาพแข็งแรง ไม่มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และควรอยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้การคลอดปลอดภัยทั้งแม่และลูก

ข้อดีของการคลอดธรรมชาติ

การคลอดลูกเป็นช่วงเวลาที่สำคัญและเต็มไปด้วยความหมายสำหรับคุณแม่ การเลือกคลอดธรรมชาติ นอกจากจะใกล้เคียงกับกระบวนการทางธรรมชาติมากที่สุดแล้ว ยังช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวเร็วขึ้น และส่งผลดีต่อสุขภาพของลูกด้วย

1. ร่างกายฟื้นตัวเร็วหลังคลอด

หลังคลอดธรรมชาติ คุณแม่สามารถลุก เดิน และเคลื่อนไหวร่างกายได้เร็ว ทำให้การพักฟื้นสั้นลง และกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็ว

2. เสียเลือดน้อย เจ็บแผลน้อย

การคลอดธรรมชาติช่วยลดการเสียเลือดและความเจ็บปวดจากบาดแผลใหญ่ ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวมากขึ้น ไม่ต้องเผชิญความเจ็บปวดรุนแรงหลังคลอด

3. มดลูกหดตัวและรูปร่างปรับตัวได้เร็ว

หลังคลอด มดลูกจะหดตัวตามกลไกธรรมชาติ ช่วยให้รูปร่างกลับสู่สภาพเดิมเร็วขึ้น และไม่มีแผลผ่าตัดหรือรอยแผลภายในกวนใจ

4. พร้อมให้นมลูกทันที

คุณแม่สามารถกอดลูกและเริ่มให้นมได้ทันทีหลังคลอด ช่วยสร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก พร้อมกระตุ้นการสร้างน้ำนมตั้งแต่แรกเกิด

5. ลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

เพราะไม่มีแผลผ่าตัดในมดลูก การคลอดธรรมชาติช่วยลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์หรือคลอดครั้งต่อไป เช่น ปัญหาหมดลูกแตกหรือรอยแผลเป็น

6. ลูกแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันดี

ทารกที่คลอดทางช่องคลอดจะได้รับจุลินทรีย์ดีจากแม่ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ลูกแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย แรงบีบตัวระหว่างคลอดยังช่วยขับน้ำคร่ำออกจากปอด ทำให้ระบบหายใจทำงานได้ดีตั้งแต่แรกเกิด

คลอดลูกโดยการผ่าคลอด มีข้อดีอะไรบ้าง

การผ่าคลอดเป็นการคลอดที่ทำภายใต้คำแนะนำของคุณหมอ เหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีภาวะหรือข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ที่ไม่สามารถคลอดธรรมชาติได้



1. กำหนดวันเวลาได้

การผ่าคลอดช่วยให้คุณแม่รู้วันคลอดลูกล่วงหน้า ทำให้ครอบครัววางแผนชีวิตได้สะดวกขึ้น แต่ทั้งนี้คุณหมอจะพิจารณาความพร้อมของลูกเป็นหลัก

2. ไม่ต้องรอคลอดนาน

การผ่าคลอดช่วยให้คุณแม่ไม่ต้องรอให้ปากมดลูกเปิดตามธรรมชาติ คุณแม่จึงได้เจอหน้าลูกน้อยเร็วขึ้น ขั้นตอนการผ่าตัดมักใช้เวลาเพียง 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

3. ไม่เจ็บระหว่างทำคลอด

การผ่าคลอดจะใช้ยาชาช่วย ทำให้คุณแม่ไม่รู้สึเจ็บระหว่างคลอด แตกต่างจากการคลอดธรรมชาติที่มักมีความเจ็บปวดต่อเนื่องตลอดกระบวนการ

4. เหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีภาวะครรภ์เสี่ยง

การผ่าคลอดเป็นทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ที่ไม่สามารถคลอดเองตามธรรมชาติได้ จากสาเหตุภาวะครรภ์ไม่ปกติ หรือมีความเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ปากมดลูกเปิดช้า อุ้งเชิงกรานแคบ รกต่ำ รกลอกตัวก่อนกำหนด ทารกตัวใหญ่ หรืออยู่ในท่าก้น/ไม่กลับศีรษะ

5. ช่วยลดปัญหาการหย่อนของเชิงกราน

ข้อดีอีกอย่างของการผ่าคลอดคือช่วยลดปัญหาเชิงกรานหย่อน เพราะคุณแม่ไม่ต้องเบ่งแรงเหมือนการคลอดธรรมชาติ จึงช่วยลดแรงกดที่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบริเวณอุ้งเชิงกราน ทำให้โอกาสเกิดการหย่อนคล้อยในอนาคตน้อยลง

6. สามารถทำหมันได้ทันที

สำหรับคุณแม่ที่ไม่ต้องการมีลูกเพิ่ม สามารถทำหมันควบคู่ไปกับการผ่าคลอดได้ทันที ช่วยลดขั้นตอนและความยุ่งยากในอนาคต

Step 1: เตรียมร่างกายให้คลอดลูก

การคลอดลูกเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่รอคอยด้วยความตื่นเต้น แต่ก็ปฏิเสธไม่ว่ามีความกังวลอยู่บ้าง ทั้งเรื่องอาการเจ็บท้อง ระยะเวลาคลอด และความปลอดภัยของลูก โดยเฉพาะคุณแม่ท้องแรกทั้งหมด ทุกอย่างยังเป็นประสบการณ์ใหม่ทั้งหมด

เพื่อให้คุณแม่อุ่นใจขึ้น เรามีวิธีง่าย ๆ ในการดูแลตัวเองช่วงใกล้คลอด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกของใช้สำหรับลูกน้อยแรกเกิด ที่เหมาะสม หรือการออกกำลังกายเบา ๆ ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจผ่อนคลายมากขึ้น เตรียมพร้อมสำหรับวันที่จะได้พบหน้าลูกอย่างมั่นใจและอบอุ่นที่สุดค่ะ

สารอาหารตัวช่วยช่วงใกล้คลอด

ในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่และลูกต้องการสารอาหารสำคัญ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอด และช่วยให้ทารกเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์

1. โปรตีน

ในช่วง 7 - 9 เดือน ร่างกายแม่และลูกต้องการโปรตีนสูงสุด เพื่อสร้างอวัยวะของลูกและบำรุงร่างกายแม่ แหล่งโปรตีนดี ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ไข่ และถั่ว

2. แคลเซียม

ช่วยเสริมกระดูกและฟันให้ลูกแข็งแรง โดยเฉพาะช่วงใกล้คลอดที่กะโหลกศีรษะต้องพร้อมผ่านช่องเชิงกราน แหล่งอาหาร ได้แก่ นม ไข่ เต้าหู้ ถั่ว ผักใบเขียว และปลาที่กินได้ทั้งกระดูก

3. ธาตุเหล็ก (Iron)

ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง เตรียมร่างกายให้พร้อมผลิตน้ำนมหลังคลอด แหล่งอาหาร ได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ ไข่ และผักใบเขียว

4. โฟเลต หรือกรดโฟลิก (Folate or Folic Acid)

จำเป็นต่อการสร้างดีเอ็นเอและอวัยวะของลูก ลดความเสี่ยงความผิดปกติ แหล่งอาหาร ได้แก่ ผักใบเขียว ตับ และธัญพืช

5. กรดไขมันจำเป็น

เช่น โอเมก้า 3 , 6 , 9 และ ดีเอชเอ จำเป็นต่อพัฒนาการสมอง ระบบประสาท และการมองเห็น ของลูก ร่างกายแม่ควรได้รับจากอาหาร เช่น เนื้อปลา อาหารทะเล และถั่ว

6. วิตามินซี (Vitamin C)

ช่วยดูดซึมธาตุเหล็ก สร้างเม็ดเลือดแดง และช่วยให้ร่างกายแม่มีน้ำนมเพียงพอ แหล่งอาหาร ได้แก่ ส้ม แอปเปิลเขียว และผลไม้รสเปรี้ยวอื่น ๆ

ทำบริหารก่อนคลอด

การบริหารร่างกายอย่างเหมาะสมช่วยเตรียมความพร้อมให้คุณแม่ใกล้คลอด กล้ามเนื้อแข็งแรง และยืดหยุ่นขึ้น ลดความตึงเครียด และทำให้กระบวนการคลอดราบรื่น การทำทำบริหารเหล่านี้เป็นประจำยังช่วยให้คุณแม่รู้สึกมั่นใจและสบายตัวมากขึ้นในช่วงใกล้คลอด

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

ช่วยยืดและเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา เตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอด

- **ท่าดึงเข่า:** นั่งขัดสมาธิ ประคบฝ่าเท้าเข้าหากัน ดึงส้นเท้าชิดตัว มีอรองใต้อุ้งเท้า ดันเข่าขึ้น พร้อมสูดลมหายใจเข้า แล้วค่อยยกขาลงพร้อมหายใจออก ทำ 8 - 10 ครั้ง
- **ท่านั่งขัดสมาธิหลังตรง:** นั่งขัดสมาธิ วางฝ่ามือตรงเข่า สูดลมหายใจเข้าพร้อมหลังตรง แล้วหายใจออก ทำ 8 - 10 ครั้ง

2. ทำบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้าง

ช่วยคลายความตึงของกล้ามเนื้อด้านข้าง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและหายใจได้สะดวก

- **นั่งขัดสมาธิ หลังตรง:** ยกมือข้างหนึ่งเหนือศีรษะให้สูงที่สุด พร้อมเอียงตัวไปฝั่งตรงข้าม และสูดลมหายใจเข้า จากนั้นกลับมานั่งตรงพร้อมหายใจออก ทำสลับข้างโดยยกมืออีกข้าง ทำซ้ำ 8 - 10 ครั้ง

3. ทำบริหารกล้ามเนื้อขา สะโพก และข้อเท้า

ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ลดความบวม และเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอด

- **ท่าหมุนข้อเท้า:** นั่งพิงหลัง หลังตรง ขาเหยียดตรง กดปลายเท้าลงหมุนเป็นวงกลม หมุนเข้าหาตัวจนครบรอบ แล้วหมุนออก ทำสลับกัน 8 - 10 ครั้ง
- **ท่ากระดูกเท้า:** นั่งพิงหลัง หลังตรง ขาเหยียดตรง วางมือข้างลำตัว กระดกปลายเท้าขึ้นลงสลับกัน โดยส้นเท้าวางกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ขณะยกเท้า และหายใจออกขณะกดลง ทำ 8 - 10 ครั้ง

4. การบริหารกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง สะโพก และต้นขาด้านหลัง

ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหลัง และเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอด

- **ท่าคลานคุกเข่า:** วางแขนและเท้าราบกับพื้น เหยียดหลังตรง สูดลมหายใจเข้า ก้มศีรษะและก้นหลังขึ้น จากนั้นหายใจออกพร้อมแอ่นหลังลงและยกศีรษะขึ้น ทำซ้ำตามต้องการ

5. การบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่างหน้าท้องและอุ้งเชิงกราน

ช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น แข็งแรง และพร้อมสำหรับการคลอด อีกทั้งยังลดอาการปวดหลังได้ดี

- **ท่านอนหงายชันเข่า:** เริ่มด้วยนอนหงาย ชันเข่า แยกขาเล็กน้อย วางแขนชิดลำตัว สูดลมหายใจเข้า เกร็งกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา และหน้าท้อง แอ่นหลังขึ้นโดยให้ไหล่และสะโพกติดพื้น จากนั้นหายใจออกช้า ๆ พร้อมกดหลังให้แนบพื้น

6. ทำบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอด อุ้งเชิงกราน และฝีเย็บ

ช่วยเสริมความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อรอบอุ้งเชิงกราน ให้พร้อมสำหรับการคลอด

- **ท่าขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน:** คุณแม่ขมิบกกล้ามเนื้อรอบช่องคลอด ทวารหนัก และช่องปัสสาวะ สูดลมหายใจเข้า ขณะขมิบ จากนั้นคลายกล้ามเนื้อพร้อมหายใจออก ทำซ้ำตามต้องการ

Step 2: เตรียมของใช้จำเป็นและเอกสารสำคัญก่อนไปโรงพยาบาล

การจัดเตรียมของใช้สำหรับคุณแม่และลูกน้อยเป็นเรื่องสำคัญ คุณแม่ควรจัดกระเป๋าล่วงหน้า เพื่อให้พร้อมเมื่อถึงวันคลอด ทั้งของใช้ส่วนตัว ของใช้สำหรับลูก และเอกสารสำคัญ การเตรียมพร้อมเช่นนี้จะช่วยให้คุณแม่อุ่นใจและสะดวกมากขึ้นในทุกสถานการณ์

1. ของใช้จำเป็นสำหรับคุณแม่และลูกน้อย

ก่อนถึงวันกำหนดคลอด คุณแม่ควรเตรียมกระเป๋าคลอดล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ของใช้ที่ควรจัดเตรียมสามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ของใช้สำหรับคุณแม่ และของใช้สำหรับลูกน้อยแรกเกิด ทั้งสองส่วนมีความสำคัญต่อการพักผ่อนของคุณแม่และการดูแลลูกในช่วงหลังคลอด

1. ของใช้ส่วนตัวคุณแม่

- สบู่ แชมพู โฟมล้างหน้า
- แปรงสีฟัน ยาสีฟัน
- ครีมบำรุง โลชันทาผิว
- โทรศัพท์มือถือ + สายชาร์จ
- ชุดชั้นใน (สำหรับให้นม)
- แผ่นซับน้ำนม
- ผ้าอนามัยสำหรับหลังคลอด
- ชุดใส่วันกลับบ้าน (เลือกแบบใส่สบาย หรือเสื้อให้นมบุตร)
- หมอนรองให้นม , เครื่องปั๊มนม
- ยารักษาโรคประจำตัว (ถ้ามี)
- เครื่องตรวจน้ำตาล (สำหรับคุณแม่ที่มีเบาหวานขณะตั้งครรภ์)
- กล้องถ่ายรูป หรือพรีพถ่ายรูป สำหรับเก็บโมเมนต์แรกของลูกน้อย

2. ของใช้ส่วนตัวสำหรับลูก

- เสื้อผ้าเด็กอ่อน 2 - 3 ชุด
- ผ้าห่อตัวลูก
- ถุงมือ / ถุงเท้า / หมวกเด็กอ่อน
- ชุดเด็ก สำหรับใส่วันกลับบ้าน
- ผ้าอ้อม 2 - 3 ผืน
- แพนเพิสสำหรับแรกเกิด
- ผ้าเช็ดตัวเด็ก
- แผ่นรองกันเปื้อน
- ทิชชูเปียก (สำหรับเช็ดตัวหรือเปลี่ยนผ้าอ้อม)
- สำลี (ใช้เช็ดทำความสะอาดผิวลูก)
- แชมพูและสบู่เด็กอ่อน
- รถเข็นเด็ก
- ที่นั่งในรถ (Car Seat) สำหรับพาลูกกลับบ้านอย่างปลอดภัย

สิ่งที่คุณแม่ควรทำก่อนเข้าห้องคลอด

- ถอดแหวน เครื่องประดับ
- ถอดคอนแทคเลนส์
- ล้างเล็บให้สะอาด

2. เอกสารสำคัญ

นอกจากของใช้ส่วนตัวแล้ว เอกสารสำคัญก็เป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรเตรียมให้พร้อม เพราะจะช่วยให้การดำเนินการที่โรงพยาบาลเป็นไปอย่างรวดเร็วและราบรื่น โดยเอกสารที่ควรมี ได้แก่

1. สมุดบันทึกการฝากครรภ์
2. เอกสารประกันสุขภาพ (ถ้ามี)
3. สำเนาบัตรประชาชนของคุณพ่อและคุณแม่ จำนวน 1 ชุด
4. สำเนาทะเบียนบ้านของคุณพ่อและคุณแม่ จำนวน 1 ชุด
5. สำเนาใบทะเบียนสมรส (ถ้ามี) จำนวน 1 ชุด
6. สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ-สกุลของคุณพ่อและคุณแม่ (ถ้ามี) จำนวน 1 ชุด
7. สำเนาทะเบียนบ้านที่ต้องการนำชื่อลูกย้ายเข้า
8. กรณีที่คุณพ่อและคุณแม่ไม่ได้เป็นเจ้าของบ้าน ต้องแนบเอกสารเพิ่มเติม ได้แก่ สำเนาบัตรประชาชนของเจ้าบ้าน จำนวน 1 ชุด พร้อมให้เจ้าบ้านเซ็นชื่อ และระบุข้อความว่า “ข้าพเจ้ายินยอมให้ ด.ช./ด.ญ. ย้ายชื่อเข้าทะเบียนบ้านเลขที่ (ระบุบ้านเลขที่ย้ายเข้า) ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็น.....”
9. พาสปอร์ต ในกรณีที่คุณพ่อหรือคุณแม่เป็นชาวต่างชาติ

ตอบคำถามอื่น ๆ เกี่ยวกับการคลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ

คุณแม่หลายท่านมักมีคำถามเกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ ทั้งเรื่องขั้นตอน ระยะเวลา ไปจนถึงการฟื้นตัวหลังคลอด ในส่วนนี้จะมาตอบข้อสงสัย พร้อมคำแนะนำที่เข้าใจง่าย เพื่อช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวได้มั่นใจและอุ่นใจมากขึ้นในวันคลอดค่ะ

ขั้นตอนการคลอดธรรมชาติ: เกิดอะไรขึ้นบ้างในห้องคลอด?

การคลอดธรรมชาติเป็นกระบวนการที่ร่างกายคุณแม่ทำงานอย่างเป็นลำดับขั้น แต่ละขั้นตอนมีความสำคัญทั้งต่อความปลอดภัยของลูกน้อย และการฟื้นตัวของคุณแม่ การเข้าใจสิ่งที่จะเกิดขึ้นจะช่วยลดความกังวล และทำให้คุณแม่รับมือกับช่วงเวลาคลอดลูกได้อย่างมั่นใจและราบรื่นค่ะ

1. การเจ็บครรภ์

เริ่มต้นเมื่อมดลูกบีบตัว และปากมดลูกค่อย ๆ เปิดจนกว้าง 10 ซม. ระยะนี้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ค่ะ

- **ระยะเริ่มต้น (Early labor)**

มดลูกจะเริ่มบีบตัว ปากมดลูกค่อย ๆ เปิดและบางลงประมาณ 5 ซม. คุณแม่จะรู้สึกเจ็บปวดเล็กน้อย เป็นสัญญาณว่าร่างกายกำลังปรับตัว เตรียมพร้อมสำหรับการคลอดลูก

- **ระยะเร่ง (Active labor)**

การบีบตัวของมดลูกจะถี่และแรงขึ้น แต่ละครั้งอาจนานถึง 1 นาที และเกิดทุก 3 นาที คุณแม่จะรู้สึกเจ็บมากขึ้น ควรหายใจลึก ๆ และพยายามผ่อนคลาย จะช่วยลดความตึงเครียดได้ค่ะ

- **ระยะเปลี่ยนผ่าน (Transitional labor)**

ปากมดลูกจะเปิดเกือบเต็ม 10 ซม. มดลูกบีบตัวแรงและยาวนานกว่าเดิม คุณแม่อาจรู้สึกเหนื่อย เหงื่อออก ตัวสั่น หรือคลื่นไส้ ซึ่งเป็นอาการปกติ ไม่ต้องกังวลนะคะ เพราะทั้งหมดนี้คือสัญญาณว่าร่างกายกำลังพร้อมสำหรับช่วงเบ่งคลอดแล้วค่ะ

2. การเบ่งคลอด

เมื่อปากมดลูกเปิดเต็ม 10 ซม. คุณแม่จะเข้าสู่ช่วงที่ลูกใกล้ลืมตาดูโลกแล้วค่ะ มดลูกจะบีบตัวแรงและต่อเนื่อง ทำให้คุณแม่รู้สึกอยากเบ่งโดยธรรมชาติ ช่วงเวลานี้อาจสั้นเพียงไม่กี่นาที หรืออาจนานหลายชั่วโมง ขึ้นอยู่กับแต่ละคน โดยเฉพาะคุณแม่ที่เคยคลอดลูกมาก่อน มักจะผ่านช่วงนี้ได้เร็วกว่า คุณหมอมและพยาบาลจะคอยให้คำแนะนำที่ละชั้น เพื่อช่วยให้การเบ่งคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัย

3. การคลอดรก

หลังจากที่ลูกคลอดออกมาแล้ว จะมีขั้นตอนการคลอดรกที่เหลืออยู่ในมดลูก ซึ่งโดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 30 นาที กระบวนการนี้ถือเป็นการสิ้นสุดของการคลอดอย่างสมบูรณ์ คุณแม่จะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อให้มั่นใจว่ามดลูกหดตัวดี และไม่มีเศษรกตกค้างค่ะ

คลอดลูกเอง ใช้เวลาพักฟื้นกี่วัน

หากคุณแม่คลอดลูกโดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ปกติจะพักฟื้นที่โรงพยาบาลประมาณ 2 วัน โดยคุณหมอมและพยาบาลจะคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งการตรวจปริมาณเลือดที่ออก การเดินของชีพจร การหดตัวของมดลูก รวมถึงการประเมินน้ำนม และติดตามภาวะเหลืองหรือปัญหาเกี่ยวกับฮอร์โมนไทรอยด์ เพื่อให้คุณแม่และลูกปลอดภัยที่สุด

หลังคลอดธรรมชาติ แผลจะเริ่มดีขึ้นภายใน 3 - 4 วัน และส่วนใหญ่จะหายเจ็บในเวลา ประมาณ 1

สัปดาห์ แต่บางคนอาจรู้สึกเจ็บนานถึง 2 สัปดาห์ก็ถือว่ายังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ต้องกังวลนะคะ เพราะแผลคลอดเองมักเล็กกว่าการผ่าคลอด จึงไม่ส่งผลต่อการให้นมลูก

คุณแม่สามารถให้นมลูกได้ทันทีหลังคลอดลูก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมให้มากขึ้น ควรให้นมลูกทุก 2-3 ชั่วโมง อย่างสม่ำเสมอ เพราะนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยบำรุงสมองและระบบประสาทของลูก ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ จดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้ดี สนับสนุน การพัฒนาความจำและการเรียนรู้ระยะยาว อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานสำคัญให้ สมองและร่างกายเติบโตแข็งแรง

คลอดธรรมชาติ ต้องบล็อกหลังไหม

การคลอดธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องบล็อกหลังเสมอไปค่ะ การพิจารณาจะใช้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของคุณหมอและวิสัญญีแพทย์ รวมถึงความต้องการของคุณแม่เอง

ความรู้สึกเจ็บปวดระหว่างคลอดลูก อาจแตกต่างกันไปในแต่ละคน ทั้งจากการบีบตัวของมดลูก ท่าทางของลูกน้อย และความแข็งแรงของร่างกายคุณแม่ สำหรับบางคนอาจรับมือได้โดยไม่ต้องบล็อกหลัง ขณะที่บางคนเลือกใช้เพื่อช่วยให้รู้สึกสบายขึ้น

ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้คลอดธรรมชาติไม่ได้

ในบางสถานการณ์ คุณแม่อาจไม่สามารถคลอดธรรมชาติได้ตามแผน เพราะมีหลายปัจจัยที่คุณหมอต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ การเปลี่ยนมาเป็น การผ่าตัดคลอด ไม่ได้หมายความว่าคุณแม่ทำอะไรผิด แต่เป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดเพื่อให้ คุณแม่และลูกได้รับการดูแลอย่างปลอดภัยและดีที่สุด

ปัจจัยสำคัญที่อาจทำให้ต้องเปลี่ยนวิธีคลอดลูก มีดังนี้ค่ะ

- **รกเกาะต่ำ** พบได้ในคุณแม่ที่เคยมีประวัติรกเกาะต่ำ เคยผ่าตัดมดลูก หรือเคยผ่าคลอดมาก่อน
- **ภาวะครรภ์เป็นพิษ** ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในท้องอย่างรุนแรง หากไม่ควบคุมอาจเกิดอันตรายได้
- **ลูกตัวโตหรืออยู่ในท่าที่ไม่เอื้อต่อการคลอด** เช่น ลูกอยู่ในท่าก้น หรือท่าที่ไม่กลับหัว
- **โรคประจำตัวของคุณแม่** เช่น โรคหัวใจ หรือโรคมะเร็งปากมดลูก ที่อาจทำให้การคลอดธรรมชาติไม่ปลอดภัย

หลังคลอดธรรมชาติ ควรฟื้นฟูและดูแลตัวเองอย่างไร?

หลังคลอดธรรมชาติ ร่างกายคุณแม่ยังต้องใช้เวลาในการฟื้นฟู การดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบาย มีพลัง พร้อมดูแลลูก และกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่นค่ะ

เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดี คุณแม่สามารถเริ่มดูแลตัวเองในแต่ละด้าน ดังนี้

1. การเคลื่อนไหวและเดิน

คุณแม่สามารถ ลุกและเดินไปเข้าห้องน้ำได้ทันที แต่อย่าก้าวแรงเกินไป เพราะอาจส่งผลให้แผลฉีกเย็บพื้นตัวซ้ำ

- **7 วันแรก:** เดินโดยแยกขาเล็กน้อย เพื่อให้แผลไม่ตึง
- **หลังจากนั้น:** สามารถเดินปกติได้เมื่อแผลเริ่มฟื้นตัว

2. การออกกำลังกาย

หลังจากคลอดลูกไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ คุณแม่สามารถเริ่ม ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ หรือเดินช้า ๆ หากต้องการออกกำลังกายหนักขึ้น ควรปรึกษาคูณหมอก่อน เพราะร่างกายแต่ละคนฟื้นตัวไม่เหมือนกัน

3. การรับประทานอาหาร

เลือกอาหาร ย่อยง่าย รสไม่จัด และครบ 5 หมู่ เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ ตับ นม ไข่ ผัก และผลไม้สด

- รับประทานอาหาร ไฟเบอร์สูง เพื่อป้องกันท้องผูก
- หลีกเลี่ยงอาหารปรุงรสจัด ไม่สุก หมักดอง แอลกอฮอล์ คาเฟอีน และซูก้าล้าง
- ก๋วยเตี๋ยว สมุนไพรหรือยา ควรปรึกษาคูณหมอ
- ดื่มน้ำเย็นได้ตามปกติ

4. การมีเพศสัมพันธ์

หลังคลอดลูก ควรงดมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะไปตรวจหลังคลอด ซึ่งมักอยู่ในช่วง 4 - 6 สัปดาห์

- ช่วงแรกคุณแม่อาจมี น้ำคาวปลาไหล เป็นเรื่องปกติ แต่เพิ่มความเสี่ยงติดเชื้อ
- รอจน แผลและปากมดลูกฟื้นตัว จะช่วยให้คุณมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัย

การคลอดลูกเป็นช่วงเวลาที่มีความไม่แน่นอนและอาจไม่เป็นไปตามแผนเสมอไป แต่คุณหมอและพยาบาลจะคอยดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูก การสังเกตสัญญาณใกล้คลอดและอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์จึงมีความสำคัญมาก หากคุณแม่พบความผิดปกติใด ๆ ควรรีบไปพบคูณหมอกทันที การเปิดใจ ยอมรับสถานการณ์ และปฏิบัติตามคำแนะนำ จะช่วยให้คุณแม่และลูกได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม และผ่านกระบวนการคลอดอย่างปลอดภัยค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร
- คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม แบบไหนไม่อันตราย
- คุณแม่ตั้งครรภ์เบิกค่าฝากครรภ์ได้กี่บาท มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง
- เจ็บสะตือจัด ๓ ตั้งครรภ์ คนท้องเจ็บสะตือ ลูกในครรภ์จะเป็นอะไรไหม
- ยาบำรุงครรภ์คนท้อง จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อ้างอิง:

1. การคลอดธรรมชาติและผ่าตัดคลอด วิธีไหนเหมาะกับเรา? , โรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
2. “คลอดธรรมชาติ” ไม่น่ากลัว..หากเตรียมตัวดี , โรงพยาบาลพญาไท 2
3. ข้อควรรู้เกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ , โรงพยาบาลสมิติเวช
4. “การคลอดลูกในน้ำ” ทางเลือกหนึ่งของการคลอดวิธีธรรมชาติ , โรงพยาบาลราชวิถี
5. “คลอดธรรมชาติ vs ผ่าคลอด” เลือกแบบที่ใช้! สำหรับคุณ , โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์
6. ข้อแตกต่างของการผ่าคลอดและการคลอดตามธรรมชาติ , โรงพยาบาลเมตพาร์ค
7. ตอบข้อสงสัย คลอดแบบไหนดี คลอดปกติ VS ผ่าคลอด , โรงพยาบาลนครชน
8. คลอดธรรมชาติหรือผ่าตัดคลอด ต่างกันอย่างไร? , โรงพยาบาลเปาโล รังสิต
9. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ , โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ
10. บริหารร่างกาย ก่อนคลอด , โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
11. การเตรียมความพร้อมก่อนคลอด , โรงพยาบาลบางปะกอก 8
12. ก่อนคลอดคุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง? , โรงพยาบาลกระบี่นครินทร์ อินเตอร์เนชั่นแนล
13. เช็คลิสต์ สำหรับคุณแม่ใกล้คลอด ต้องจัดเตรียมอะไรบ้าง , โรงพยาบาลนครชน
14. คลอดลูกธรรมชาติ (Vaginal Delivery) , โรงพยาบาลเมตพาร์ค
15. รู้ก่อน ข้อมูลคลอดธรรมชาติ , โรงพยาบาลกรุงเทพ พิษณุโลก
16. Tips for your birth partner , nhs.uk
17. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้ , โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย4

อ้างอิง ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้