

คลอดลูกธรรมชาติ วิธีเตรียมตัว ข้อควรระวัง และการดูแลหลังคลอด

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 1, 2024

9 นาที

วิธีการคลอดลูก ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คุณแม่มือใหม่มีความกังวล และอาจตัดสินใจยากในการเลือกวิธีคลอดว่าจะคลอดตามธรรมชาติ หรือวิธีการผ่าคลอดดีกว่ากัน หากคุณแม่มีความกังวล ขอแนะนำให้คุณแม่ปรึกษาคุณหมอบนฝากครรภ์ถึงแนวทางการคลอดที่คุณหมอวางแผนให้แก่คุณแม่ ซึ่งมีความปลอดภัยทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์มากที่สุด แต่ถ้าหากคุณแม่เองมีสุขภาพแข็งแรง ลูกในครรภ์มีพัฒนาการสมบูรณ์ อยู่ในท่าทางที่เหมาะสม ก็สามารถที่จะรอการคลอดแบบธรรมชาติได้เลย เพราะผลข้างเคียงหรือภาวะแทรกซ้อนจะมีน้อยกว่า แผลสมานเร็วกว่าเนื่องจากเป็นแผลเล็ก การฟื้นตัว ลูกนั่ง หรือการให้นมลูกก็สามารถทำได้ทันทีหลังคลอดเลยด้วย

สรุป

- คุณแม่ตั้งครรภ์ ไม่ควรกังวลเกี่ยวกับวิธีคลอดเพราะก่อนถึงกำหนดคลอด แพทย์ผู้ดูแลจะมีการวางแผนการคลอดที่เหมาะสมให้กับคุณแม่ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของคุณแม่และลูกในครรภ์เป็นอันดับแรก
- คลอดแบบธรรมชาติ คุณแม่มีแผลคลอดที่มีขนาดเล็ก ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ลูดภาวะแทรกซ้อนที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่าง ๆ และเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ลูกด้วยเชื้อแบคทีเรียที่ดี หรือ Probiotic ตามธรรมชาติจากบริเวณช่องคลอด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คลอดลูกเอง คลอดลูกธรรมชาติ หรือผ่าคลอด คุณแม่สามารถเลือกได้ไหม ?
- คลอดธรรมชาติ มีกี่แบบ
 - คลอดแบบธรรมชาติหรือ Natural birth หรือเรียกอีกอย่างว่า Active birth
 - คลอดลูกในน้ำ
- ข้อดีของการคลอดธรรมชาติ
- คลอดธรรมชาติ ต้องบล็อกหลังไหม

- คลอดธรรมชาติ มีขั้นตอนอะไรบ้าง
- คลอดลูกเอง ใช้เวลาพักฟื้นกี่วัน
- ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้คลอดธรรมชาติไม่ได้
- คลอดลูกโดยการผ่าคลอด มีข้อดีอะไรบ้าง
- สิ่งที่คุณควรรู้สำหรับคุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี และหลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน
- เตรียมความพร้อมก่อนถึงวันคลอด คุณแม่มือใหม่ควรรู้

คลอดลูกเอง คลอดลูกธรรมชาติ หรือผ่าคลอด คุณแม่สามารถเลือกได้ไหม ?

คุณแม่ มือใหม่ หรือคุณแม่ที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ใน “การคลอด” มักจะสงสัยว่า ควรเลือกคลอดแบบไหนดี หรือเป็นวิธีคลอดที่เหมาะสม เรื่องนี้คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรกังวลมากเกินไป เพราะก่อนถึงกำหนดคลอด แพทย์ผู้ดูแลจะมีการวางแผนการคลอดที่เหมาะสมให้กับคุณแม่ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของคุณแม่และลูกในครรภ์เป็นอันดับแรก ซึ่งโดยทั่วไปการคลอดธรรมชาติ คุณแม่จะไม่สามารถกำหนดวันหรือเวลาที่จะคลอดได้ และคุณแม่บางคนอาจจะมีอาการปวดท้องคลอดที่ยาวนานจนกว่าปากมดลูกจะเปิดกว้างพอสำหรับการคลอดลูก แต่ภายหลังคลอดแล้ว คุณแม่จะฟื้นตัวอย่างรวดเร็วเพราะผลจากการคลอดธรรมชาติเป็นเพียงแผลเล็กเท่านั้น **ส่วนการผ่าคลอด** เป็นวิธีที่เหมาะสมกับคุณแม่ที่ไม่สามารถคลอดเองได้ตามธรรมชาติ หรือมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ซึ่งการผ่าตัดคลอดจะใช้ระยะเวลาในการคลอดสั้นกว่าการคลอดธรรมชาติ และมีขนาดแผลหรือรอยแผลเป็นที่ต่างกับการคลอดธรรมชาติ แต่จะรอฟื้นตัวหลังคลอดนานกว่าคลอดธรรมชาติ เพราะแผลมีขนาดใหญ่มากกว่า

คลอดธรรมชาติ มีกี่แบบ

คลอดแบบธรรมชาติหรือ Natural birth หรือเรียกอีกอย่างว่า Active birth

การคลอดด้วยการเบ่งคลอดลูกออกทางช่องคลอด ไม่มีการผ่าตัด โดยเมื่อลูกในครรภ์อยู่ในท่ากลับหัวและอายุครรภ์ประมาณ 37-42 สัปดาห์ และลูกเคลื่อนตัวลงมาอยู่อุ้งเชิงกราน ซึ่งพร้อมสำหรับการคลอดธรรมชาติ

คลอดลูกในน้ำ

คลอดลูกในน้ำ ถือเป็นทางเลือกหนึ่งของการคลอดด้วยวิธีธรรมชาติ ซึ่งนิยมในต่างประเทศ เนื่องจากจะช่วยลดความเจ็บปวดในขณะคลอดด้วยการแช่ในน้ำอุ่น ทำให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย และอาจทำให้การคลอดลูกราบรื่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งการคลอดในน้ำอาจมีความเสี่ยงและข้อควรระวัง จึงควรอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด รวมถึงควรเป็นสูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้วย โดยคุณหมอมจะต้องประเมินสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนก่อน โดยการเตรียมคลอด การคลอดวิธีนี้ จะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการเตรียมการให้ถูก

ข้อดีของการคลอดธรรมชาติ

- **แผลคลอดมีขนาดเล็ก** คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ท้องแรก หรือปากมดลูกอาจไม่กว้างและยืดหยุ่นเพียงพอสำหรับการคลอด คุณหมอมจะช่วยในระหว่างการเบ่งคลอดโดยการกรีดฝีเย็บเพื่อช่วยในการขยายปากช่องคลอด ซึ่งจะเป็นแผลขนาดใหญ่ไม่น่ากลัวมากนัก ประมาณ 2-4 เซนติเมตร ซึ่งขึ้นกับขนาดของทารกและสรีระของคุณแม่เองด้วย
- **คุณแม่ฟื้นตัวรวดเร็ว** การคลอดด้วยวิธีธรรมชาติ ทำให้เกิดแผลขนาดเล็ก จึงทำให้คุณแม่หลังคลอดส่วนใหญ่ฟื้นตัวไว สามารถลุกขึ้นนั่ง หรือเดินได้ทันทีหลังคลอด รวมถึงให้นมลูกได้ทันทีโดยไม่ต้องเจ็บปวดมากนัก เนื่องจากการคลอดแบบตามธรรมชาติ เหมือนคนสมัยโบราณที่สามารถคลอดธรรมชาติและดูแลลูกได้ทันทีหลังคลอด
- **ลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงได้** ในระหว่างการคลอดที่มดลูกบีบตัวและทารกเคลื่อนที่ผ่านช่องคลอด ซึ่งในกระบวนการนี้ตามธรรมชาติแล้วจะเป็นการช่วยรีดน้ำออกจากช่องอกของลูก ลดความเสี่ยงต่อภาวะการหายใจเร็วการเหนื่อยหอบได้
- **เสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ลูก** การที่ลูกเคลื่อนตัวผ่านช่องคลอด พบว่า จากการศึกษาที่บริเวณช่องคลอดของคุณแม่จะมีเชื้อแบคทีเรียที่ดี หรือ Probiotics ตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แก่ลูกน้อยทันที และมีภูมิอย่างต่อเนื่องหลังคลอด

คลอดธรรมชาติ ต้องบล็อกหลังไหม

การคลอดธรรมชาติ จำเป็นต้องบล็อกหลังไหม คุณแม่หลายคนอาจมีข้อสงสัย หรืออาจจะประเมินความอดทนต่อความเจ็บปวดของตนเอง หรือปรึกษาคุณหมอมือร่วมกันวางแผนคลอดให้มีความปลอดภัยและคุณแม่รู้สึกมั่นใจมากที่สุดได้ คุณแม่แต่ละคนอาจพบประสบการณ์การคลอดธรรมชาติที่แตกต่างกันไป แล้วแต่ระยะเวลาในการบีบตัวของมดลูกจนถึงเวลาคลอด หรือความอดทนต่อความเจ็บปวดที่ไม่เท่ากัน รวมถึงท่าทางและขนาดของทารกในครรภ์ที่จะเป็นตัวบอกว่าการคลอดจะยากหรือง่ายมากน้อยเพียงใด ซึ่งด้วยเทคโนโลยีในปัจจุบัน มีตัวช่วยมากมายที่จะช่วยให้คุณแม่ที่ต้องการคลอดด้วยวิธีธรรมชาติคลายความเจ็บปวดระหว่างคลอดลูกลงได้ ดังนี้

- การฉีดยาลดปวดเข้าหลอดเลือดดำหรือกล้ามเนื้อ
- การฉีดยาชาเข้าที่ฝีเย็บ
- การบล็อกหลัง โดยวิสัญญีแพทย์ เพื่อลดความเจ็บปวดตั้งแต่ระหว่างเจ็บท้องคลอดไปจนถึงการตัดฝีเย็บ

คลอดธรรมชาติ มีขั้นตอนอะไรบ้าง

เราจะสามารถแบ่งขั้นตอนการคลอดธรรมชาติได้เป็น 3 ช่วงขั้นตอนด้วยกัน ดังนี้

- **ส่งสัญญาณเตือน** การเจ็บครรภ์ก่อนคลอด จะเริ่มต้นจนถึงปากมดลูกเปิดขยายเต็มที่ ใช้เวลาประมาณ 8-12 ชั่วโมงสำหรับท้องแรก (ท้องถัดมาอาจจะเร็วขึ้น) โดยจะเริ่มเจ็บครรภ์

มากขึ้นเรื่อย ๆ และถี่ขึ้นจากช่วงแรกทุก 5 นาที ซึ่งปากมดลูกเปิดขยายไม่เกิน 7 เซนติเมตร เป็นทุก ๆ 0.5-3 นาที ในช่วงปากมดลูกเปิดขยายประมาณ 8-10 เซนติเมตร ซึ่งคุณแม่อาจลดความเจ็บปวดด้วยการควบคุมลมหายใจให้ดี

- **เบ่งคลอดลูก** เป็นระยะที่ปากมดลูกเปิดขยายเต็มที่ พร้อมสำหรับการเบ่งคลอด ซึ่งคุณแม่จะรู้สึกถึงแรงดันช่วงล่างหรือที่เรียกว่า ลมเบ่ง และจะรู้สึกอยากเบ่งคลอดตามธรรมชาติ โดยคุณแม่อาจจะแจ้งให้เริ่มเบ่งได้เมื่อเกิดการหดตัวของมดลูก ซึ่งแรงเบ่งของคุณแม่จะดันให้ลูกนำศีรษะเคลื่อนที่ลงอุ้งเชิงกรานและลงไปในช่วงคลอดในที่สุด และร่างกายของลูกก็จะคลอดออกมาได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัยค่ะ
- **คลอดรก** หลังจากคลอดลูกออกมาแล้ว ร่างกายจะทำการคลอดรกและเยื่อหุ้มเซลล์ออกมาตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องเบ่งแรงเท่าคลอดลูก และคุณแม่อาจจะตรวจเช็คว่ารกคลอดออกมาหมดหรือไม่ เพื่อป้องกันอาการเลือดออกหรือติดเชื้อ



คลอดลูกเอง ใช้เวลาพักฟื้นกี่วัน

โดยทั่วไปหากคุณแม่เลือกวิธีคลอดลูกแบบธรรมชาติ ทางโรงพยาบาลจะกำหนดให้พักฟื้นที่โรงพยาบาลจำนวน 2 คืน ซึ่งระหว่างพักฟื้น คุณหมอและพยาบาลจะคอยช่วยตรวจเช็คสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย ถึงภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ อาทิ เลือดออกทางช่องคลอดหลังคลอด การแข็งตัวของมดลูก ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมน รวมถึงภาวะตัวเหลืองของลูก เป็นต้น ทั้งนี้คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติยังสามารถให้นมลูกได้โดยทันทีหลังคลอด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นน้ำนมของคุณแม่ และแนะนำให้พาลูกมาเข้าเต้าทุก ๆ 2-3 ชั่วโมงต่อเนื่องสม่ำเสมอเพราะนมแม่มีสารอาหาร

มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลิน ที่ช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก มีข้อควรระวังเกี่ยวกับแผลฝีเย็บเล็กน้อยคือควรดื่มน้ำหลังคลอดประมาณ 4-6 สัปดาห์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก โดยควรกลับมาตรวจแผลหลังคลอดและให้คุณหมอประเมินและยืนยันอีกครั้งว่าแผลหายดีและปิดสนิทแล้ว และคุณแม่ควรดื่มน้ำหลังคลอดประมาณ 6 สัปดาห์ และให้เริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ไปก่อน เช่น โยคะ การเดิน เป็นต้น

ปัจจัยอะไรบ้าง ที่ทำให้คลอดธรรมชาติไม่ได้

การคลอดธรรมชาติต้องอาศัยความแข็งแรงสมบูรณ์ของคุณแม่ตั้งครรภ์ และสุขภาพของทารกในครรภ์ประกอบร่วมกัน โดยหากเมื่อมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ รวมถึงภาวะแทรกซ้อนที่อาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด อาจส่งผลให้คุณแม่ไม่สามารถคลอดธรรมชาติตามที่คาดหวังไว้ได้

- **ภาวะรกเกาะต่ำ** อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ที่เคยผ่าตัดมดลูก หรือทำการผ่าคลอดในท้องแรก หรืออาจเคยมีประวัติรกเกาะต่ำ
- **ทารกในครรภ์มีขนาดโต** หรือท่าทางของทารกในครรภ์ไม่เหมาะสมกับการคลอดธรรมชาติ เช่น เด็กไม่กลับหัว เป็นต้น
- **คุณแม่ตั้งครรภ์มีโรคประจำตัว** อาทิ โรคหัวใจ หรือโรคมะเร็งปากมดลูก ซึ่งอาจมีผลเสีย และเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถคลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ

คลอดลูกโดยการผ่าคลอด มีข้อดีอะไรบ้าง

- **กำหนดวันเวลาในการคลอดลูกได้** โดยปกติคุณแม่จะให้คุณแม่สามารถกำหนดวันนัดคลอดลูกด้วยวิธีผ่าคลอด หลังอายุครรภ์ครบ 38 สัปดาห์ขึ้นไป เพื่อให้ลูกในครรภ์มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรง และลดความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนในการหายใจของเด็ก ซึ่งคุณแม่สามารถกำหนดวันคลอดโดยดูฤกษ์ที่ดีได้ แต่อาจจะต้องให้คุณหมอช่วยประเมินความพร้อมที่เหมาะสมและมีความปลอดภัยมากที่สุดด้วย
- **ลดความเจ็บปวดในการรอคลอด** คุณแม่บางท่านอาจจะต้องรอปากมดลูกเปิดกว้างเต็มที่สำหรับการคลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติยาวนานหลายชั่วโมง หรืออาจจะยาวนานมากกว่า 12 ชั่วโมง ซึ่งส่งผลต่อความเจ็บปวดของคุณแม่ แต่การผ่าคลอดคุณแม่ไม่ต้องรอปากมดลูกเปิดสามารถกำหนดวันเวลาทำการผ่าคลอดได้ทันที ซึ่งการผ่าคลอดก็ใช้เวลาไม่นาน ประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเท่านั้น และคุณแม่ก็พร้อมที่จะได้พบเจอกับลูกน้อยแล้วค่ะ
- **หลีกเลี่ยงความเสี่ยงการยืดหย่อนของเชิงกราน** การเบ่งคลอดในระหว่างการคลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ แรงเบ่งนั้นอาจส่งผลต่อการยืดของกระบังลมของเชิงกราน หรือเส้นเอ็นยืดได้ ซึ่งการผ่าคลอดคุณแม่ไม่จำเป็นต้องทำการเบ่งคลอด ทำให้ลดภาวะเสี่ยงนี้ได้



การตัดสินใจที่ดีที่สุดของคุณแม่ในการเลือกวิธีการคลอดลูก คือ ควรปรึกษาคุณหมอที่ฝากครรภ์ และให้คุณหมอช่วยประเมินสุขภาพของทั้งคุณแม่ตั้งครรภ์และลูกในครรภ์ รวมถึงศึกษาข้อดีและข้อเสียของการคลอดในแต่ละวิธี โดยเลือกแนวทางที่คุณแม่รู้สึกมั่นใจ คลายความกังวล และรู้สึกปลอดภัยมากที่สุด ซึ่งในปัจจุบันมีวิธีการคลอดมากมาย และมีเทคโนโลยีต่าง ๆ เพื่อช่วยลดความเจ็บปวดลงได้ ทั้งการคลอดแบบธรรมชาติหรือผ่าคลอด และยังช่วยให้การคลอดราบรื่นมากยิ่งขึ้นด้วยนะคะ

สิ่งที่คุณควรรู้สำหรับคุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี และหลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน

คุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ ควรศึกษาวิธีการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี หลีกเลี่ยงความเชื่อที่ผิด ซึ่งการดูแลตนเองหลังคลอด มีดังนี้

- คุณแม่หลังคลอดวิธีธรรมชาติ สามารถลุกขึ้นยืน นั่ง เดิน และเข้าห้องน้ำได้เอง เนื่องจากขนาดของแผลคลอดไม่ใหญ่มากนัก แต่ควรก้าวเดินเล็กๆ ซ้ำๆ ในช่วงเวลา 7 วันแรกหลังคลอด เนื่องจากอาจส่งผลต่อแผลฝีเย็บที่ยังไม่สนิทได้
- หลังคลอดธรรมชาติ ปากมดลูกจะกลับคืนสู่สภาวะปกติภายในหนึ่งสัปดาห์ และคุณแม่ควรหมั่นฝึกขมิบเพื่อช่วยให้ช่องคลอดมีความกระชับเหมือนเดิมมากที่สุด

- อาหารการกินสำหรับช่วงหลังคลอด ควรมีสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ เป็นอาหารย่อยง่ายและรสไม่จัดมากนัก รวมถึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงเพื่อช่วยลดอาการท้องผูก หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารไม่สุก หรือกึ่งสุกกึ่งดิบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคุณแม่ยังสามารถดื่มน้ำเย็นได้ตามปกติ หากจำเป็นต้องใช้ยาหรือสมุนไพร ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานยาหรือสมุนไพรดังกล่าว
- หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน การนอนที่ถูกวิธี จะช่วยลดความเจ็บปวดของแผลฝีเย็บจากการคลอดธรรมชาติได้ดี โดยคุณแม่ควรนอนตะแคงเพื่อช่วยลดแรงกดทับที่แผลฝีเย็บ

เตรียมความพร้อมก่อนถึงวันคลอด คุณแม่มือใหม่ควรรู้

นอกจากการเตรียมความพร้อมวางแผนการคลอดร่วมกับคุณหมอลแล้ว คุณแม่อาจมีความกังวลในเรื่องสิ่งของเครื่องใช้ที่ต้องจัดเตรียมให้พร้อมต้อนรับลูกน้อย โดยในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสสุดท้ายหรือเข้าสู่เดือนที่ 8 คุณแม่อาจเริ่มจัดเตรียมสิ่งของ ดังนี้

- สิ่งของเครื่องใช้สำหรับลูกน้อย ประกอบด้วย เสื้อผ้า, ผ้าอ้อม, ผ้าห่อตัวหรือผ้าห่ม, สบู่อาบน้ำสำหรับทารก ฟองน้ำธรรมชาติ ทิชชูเปียก และสำลี
- สิ่งของเครื่องใช้สำหรับคุณแม่ ประกอบด้วย กางเกงชั้นในไม่รัดแน่นเกินไป, เสื้อผ้าที่พร้อมให้นมลูก, แผ่นซับน้ำนม, แผ่นอนามัย, แผ่นรัดหน้าท้อง, ของใช้ส่วนตัวต่างๆ, โทรศัพท์มือถือ พร้อมอุปกรณ์ชาร์จแบตเตอรี่, เอกสารสำคัญ, ชื่อลูกสำหรับแจ้งเกิด และชุดใส่กลับบ้าน
- สิ่งสำคัญอีกอย่าง คือ การวางแผนคลอด พร้อมศึกษาสิทธิต่างๆ สำหรับการคลอด เช่น สิทธิการเบิกของที่ทำงาน หรือสิทธิประกัน และการพบคุณหมอตามนัดอย่างเคร่งครัดเพื่อประเมินความพร้อมสำหรับการคลอดลูก



บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด ก็สัปดาห์ ท้องก็สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน ต้องใช้เวลาพักฟื้นกี่วัน
- คลอดก่อนกำหนด ภาวะที่คุณแม่มือใหม่ไม่ควรมองข้าม

อ้างอิง:

1. คลอดธรรมชาติ กับ ผ่าคลอด แบบไหนดีกว่ากัน, โรงพยาบาลเปาโล
2. “คลอดธรรมชาติ Vs ผ่าคลอด” เลือกแบบที่ใช้! สำหรับคุณ, โรงพยาบาลพญาไท
3. ข้อควรรู้เกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. “การคลอดลูกในน้ำ” ทางเลือกหนึ่งของการคลอดวิธีธรรมชาติ, โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
5. เตรียมพร้อม... คุณแม่ใกล้คลอดแบบธรรมชาติ, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนผ่าคลอด, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน