

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่าง ปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีก ครั้ง

ต.ค. 28, 2025

10 นาที

หลังคลอดลูก การเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยเฉพาะ หน้าท้องหลังคลอด ที่ไม่ยุบลงสักที มักทำให้คุณแม่หลายคนกังวลใจและพยายามหาทางกอบกู้หุ่นสวยให้กลับมาเหมือนเดิม สำหรับใครที่กำลังประสบปัญหาและมองหาวิธีลดพุงหลังคลอด รวมถึงวิธีแก้หน้าท้องย้วยหลังคลอด มาติดตามคำแนะนำดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่ดูแลตัวเองได้อย่างถูกวิธี

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าหลังคลอดลูกแล้วนอนไม่พอ หน้าท้องจะไม่ลดจริงไหม?

คลิก

การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอส่งผลโดยตรงต่อการลดน้ำหนัก เพราะจะทำให้ร่างกายหิวบ่อยขึ้นและระบบเผาผลาญทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้การลดน้ำหนักเป็นเรื่องยาก ดังนั้นคุณแม่ควรหาเวลางีบพักผ่อนให้เพียงพอ เช่น ช่วงที่ลูกหลับ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่และส่งเสริมการลดน้ำหนักไปในตัว

หน้าท้องแตกภายหลังคลอดจะหายไปไหม?

คลิก

หน้าท้องแตกภายหลังคลอดจะหายไปไหม? หลังคลอด ผิวของคุณแม่จะค่อย ๆ กลับมากระชับขึ้นและริ้วรอยแตกจะดูจางลงตามธรรมชาติ แต่รอยเหล่านั้นอาจจะไม่ได้หายไปทั้งหมด การดูแลและป้องกันผิวแตกดูตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ เช่น การใช้โลชั่นหรือออยล์บำรุงผิวสำหรับคุณแม่ตามที่คุณหมอแนะนำ จะช่วยลดปัญหานี้ได้เป็นอย่างดี แต่หากคุณแม่ยังคงกังวลใจ สามารถปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อหาทางเลือกในการฟื้นฟูผิวที่เหมาะสม

คลอดลูกแล้ว หน้าท้องหลังคลอดจะยุบลงทันทีหรือไม่?

คลิก

หลังคลอดใหม่ ๆ หน้าท้องจะยังไม่ยุบลงทันทีค่ะ และอาจมีริ้วรอยจากการแตกสาย เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าท้องถูกยืดขยายมาเป็นเวลานานตลอดช่วงตั้งครรภ์

การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องที่หย่อนยานกลับมากระชับขึ้น และยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมอยู่ได้ด้วยค่ะ แต่เพื่อความปลอดภัย คุณแม่ควรรอให้ครบ 6 สัปดาห์หลังคลอด หรือหลังจากที่คุณหมอดตรวจร่างกายและอนุญาตให้เริ่มออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

สรุป

- หลังคลอดหน้าท้องจะไม่ยุบลงทันที และอาจมีรอยแตกสายได้ เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าท้องที่เคยถูกยืดขยายออกไป แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวล เพราะการบริหารร่างกายหลังคลอดอย่างเหมาะสมจะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องที่หย่อนยานกลับมากระชับขึ้น และช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินให้ค่อย ๆ ลดลงได้
- สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติและคุณแม่ที่ผ่าคลอดอาจให้ออกกำลังกายกระชับหน้าท้องได้หลังคลอดประมาณ 6 สัปดาห์ หรือหลังจากได้ไปพบคุณหมอเพื่อตรวจร่างกายหลังคลอดแล้ว เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายพร้อมและปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง ควรเริ่มเมื่อคุณแม่พักผ่อนเพียงพอและไม่มีอาการอ่อนเพลียหรือเวียนศีรษะ โดยให้เริ่มจากท่าที่ง่ายและเบา จากนั้นค่อยเพิ่มระดับความยากและความหนักขึ้นตามความพร้อมของร่างกาย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมหลังคลอดหน้าท้องถึงยังไม่ยุบ? เข้าใจสาเหตุที่แท้จริง
- วิธีทำให้หน้าท้องหลังคลอดยุบ
- การออกกำลังกายกระชับหน้าท้องหลังคลอด ควรเริ่มเมื่อไหร่?
- 7 ข้อควรระวังก่อนออกกำลังกายกระชับหน้าท้องในระยะหลังคลอด
- 8 ท่าออกกำลังกายกระชับหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย
- ข้อข้อสงสัยของคุณแม่เกี่ยวกับการลดหน้าท้องหลังคลอด

ทำไมหลังคลอดหน้าท้องถึงยังไม่ยุบ? เข้าใจสาเหตุที่แท้จริง

ปัญหาหน้าท้องหลังคลอดที่ไม่ยุบลงสักทีเป็นเรื่องที่คุณแม่หลายท่านกังวลใจเป็นอย่างมาก อยากรู้ไหมคะว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้? โดยปกติแล้ว ช่วงตั้งครรภ์น้ำหนักตัวของคุณแม่จะเพิ่มขึ้นประมาณ 10-12 กิโลกรัม ซึ่งหลังคลอดทันทีน้ำหนักจะลดลงไปประมาณ 5-6 กิโลกรัม และจะลดลงอีก 2-3 กิโลกรัมในสัปดาห์แรกจากการขับน้ำส่วนเกินออกจากร่างกาย หลังจากนั้นน้ำหนักจะค่อย ๆ

กลับมาใกล้เคียงกับก่อนตั้งครรภ์ในช่วงเดือนที่ 6 แต่ถึงแม้น้ำหนักจะลดลงแล้ว หน้าท้องก็อาจยังคงหย่อนคล้อยไม่กระชับ นั่นเป็นเพราะระหว่างตั้งครรภ์ กล้ามเนื้อหน้าท้องของคุณแม่ถูกยืดออกเป็นเวลานาน ทำให้สูญเสียความแข็งแรงและไม่สามารถหดกลับสู่ตำแหน่งเดิมได้ทันที แม้กล้ามเนื้อจะค่อย ๆ หดตัวลงหลังคลอด แต่บางส่วนก็ยังแยกออกจากกันอยู่ ทำให้หน้าท้องดูยื่นและหย่อนคล้อย ซึ่งกล้ามเนื้อหน้าท้องจะกลับมาแข็งแรงและกระชับได้อีกครั้งอาจต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 เดือนและควรมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมร่วมด้วยค่ะ

วิธีทำให้หน้าท้องหลังคลอดยุบ

เมื่อตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เพราะอิทธิพลของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ซึ่งมีหน้าที่ทำให้มีไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณแก้ม หน้าอก เต้านม หน้าท้อง สะโพก และต้นขา นอกจากนี้ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่เพิ่มขึ้นยังส่งผลให้เกิดอาการบวมหน้า ทำให้รูปร่างดูใหญ่ขึ้นไปอีก ดังนั้น เพื่อช่วยให้รูปร่างกลับคุณแม่กลับมาสวยกระชับได้เร็วที่สุด สิ่งสำคัญคือการปรับพฤติกรรมกินและการออกกำลังกายค่ะ

- **ลดแป้งและน้ำตาล:** การลดปริมาณอาหารกลุ่มนี้จะช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
- **เพิ่มโปรตีน:** การรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงและกระชับได้เร็วขึ้น
- **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ:** การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำจะช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมอยู่ตามร่างกายให้หมดไป

สิ่งสำคัญคือ ไม่ควรรับประทานยาลดน้ำหนักเอง เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพน้ำนมและเป็นอันตรายต่อลูกน้อยได้ หากคุณแม่กังวลเรื่องน้ำหนักตัวหรือต้องการลดหน้าท้องหลังคลอด ควรปรึกษาคุณหมอฟู่เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

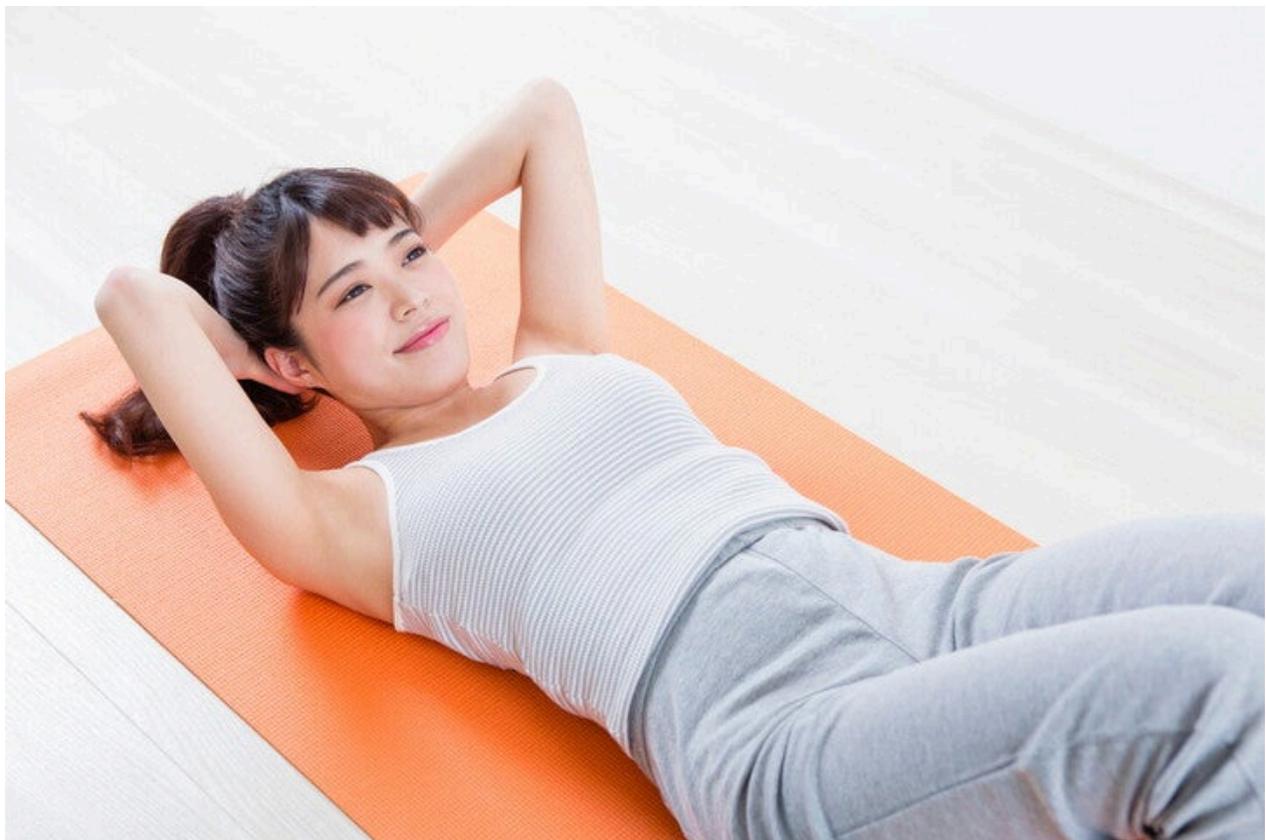
การออกกำลังกายกระชับหน้าท้องหลังคลอด ควรเริ่มเมื่อไหร่?

คุณแม่หลายคนตั้งใจจะกลับมาฟิตหุ่นให้สวยเป๊ะเหมือนเดิม แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการให้ร่างกายได้พักฟื้นอย่างเต็มที่ก่อนจะเริ่มออกกำลังกายค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการคลอดธรรมชาติหรือการผ่าคลอด แนะนำว่าควรรออย่างน้อยให้ครบ 6 สัปดาห์หลังคลอดเสียก่อน หรือหลังจากที่คุณหมอดตรวจร่างกายหลังคลอดและอนุญาตแล้วจึงค่อยเริ่มออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายของคุณแม่พร้อมสำหรับการกลับมาออกกำลังกายอีกครั้งค่ะ

7 ข้อควรรู้ก่อนออกกำลังกายกระชับหน้าท้อง ในระยะหลังคลอด

การกลับมาออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ดี แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือการทำอย่างถูกวิธีและคำนึงถึงความพร้อมของร่างกายนะคะ เพื่อให้คุณแม่ทุกคนสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยและเห็นผลดีที่สุด ลองมาดู 7 ข้อควรรู้ก่อนเริ่มกันค่ะ

1. **ฟังเสียงร่างกาย:** ควรเริ่มออกกำลังกายเมื่อรู้สึกว่าร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอและไม่มีอาการอ่อนเพลียหรือเวียนหัว
2. **เริ่มจากเบา ๆ:** ค่อย ๆ เริ่มจากท่าที่ง่ายและเบาไปก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มระดับความยากและความหนักขึ้นเรื่อย ๆ ตามความพร้อมของร่างกาย
3. **ทำอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล:** ทุกท่าควรทำอย่างมีจังหวะ ไม่ต้องรีบร้อน
4. **สังเกตตัวเอง:** ขณะออกกำลังกาย หากรู้สึกเวียนหัว ตาพร่า ใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือเหนื่อยมาก ควรหยุดพักทันที หากอาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบคุณหมอ
5. **ทำซ้ำแต่พอดี:** ในแต่ละท่า ควรทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้ง และออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 30 นาที หรือเท่าที่ไหว ไม่หักโหม
6. **หายใจเข้า-ออกปกติ:** ในระหว่างออกกำลังกาย ให้มีสมาธิและควบคุมการหายใจเข้า-ออกให้เป็นปกติ ไม่ควรกลั้นหายใจ
7. **เลือกเวลาที่เหมาะสม:** สามารถออกกำลังกายได้ทุกเวลาที่สะดวก ลองเลือกช่วงที่ลูกหลับหรือหลังให้นมลูกแล้ว เพื่อให้คุณแม่มีเวลาส่วนตัวในการดูแลตัวเองค่ะ



8 ท่าออกกำลังกายกระชับหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย

มาเริ่มออกกำลังกายเพื่อสร้างหน้าท้องที่กระชับกันนะคะ เรามี 8 ท่าง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถเริ่มได้จากท่าแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มความยากขึ้นตามความพร้อมของร่างกายค่ะ

ท่าที่ 1: การเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนลึก หรือเข็ม่าท้อง (Core stabilization)

นอนหงาย ชันเข่าขึ้นเล็กน้อย วางมือบนกระดูกเชิงกราน (ปุ่มกระดูกที่อยู่ด้านหน้าเหนือสะดือ) แล้วค่อย ๆ เข็ม่าท้องให้สะดือเคลื่อนเข้าหาแผ่นหลัง คุณจะรู้สึกว่าการเกร็งขึ้นและดันมือขึ้นเล็กน้อย เกร็งค้างไว้ประมาณ 6-20 วินาที หรือเท่ากับหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ การออกกำลังกายด้วยการเข็ม่าท้องเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความแข็งแรงของ แกนกลางลำตัว (Core) ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการเคลื่อนไหวที่เชื่อมโยงการทำงานของแขนและขา การฝึกความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังมีส่วนช่วยให้หน้าท้องกระชับและแบนราบขึ้นได้อีกด้วยค่ะ

ท่าที่ 2: ยกน้ำหนักเหนืออก

เริ่มต้นเหมือนท่าแรก นอนหงายชันเข่า ถือลูกตุ้มยกน้ำหนัก (Kettlebell) ดันแขนขึ้นลงเหนือหน้าอก พร้อมกับเข็ม่าหน้าท้องไปด้วย ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ

ท่าที่ 3: บิดลำตัว

นั่งชันเข่า เอนลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ถือลูกตุ้มยกน้ำหนักไว้ในมือ แล้วค่อย ๆ บิดลำตัวไปทางซ้ายและขวา ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ

ท่าที่ 4: เกร็งหน้าท้องยกตัว

นอนหงายงอเข่า จากนั้นเกร็งหน้าท้องยกตัวขึ้นเข้าหากัน ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ

ท่าที่ 5: ยกสะโพก

นอนหงายงอเข่าทั้งสองข้าง ค่อย ๆ ออกแรงยกสะโพกขึ้นจนลำตัวเป็นเส้นตรง ค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อย ๆ หย่อนตัวลงช้า ๆ ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ

ท่าที่ 6: ชิทอัพ (Sit Up)

การชิทอัพเป็นหนึ่งในท่าออกกำลังกายพื้นฐานที่ช่วย เสริมสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่านี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยเฉพาะส่วน Rectus abdominis ที่เป็นส่วนหนึ่งของกล้ามเนื้อซิกแพคแข็งแรงขึ้น ช่วยให้หน้าท้องดู กระชับและแบนราบ มากขึ้น

เริ่มต้นด้วยให้คุณแม่นอนหงายงอเข่าขึ้น จากนั้นให้ เกร็งหน้าท้อง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ทำซ้ำประมาณ 5-10 ครั้งต่อรอบ ซึ่งท่านี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วย กระชับสัดส่วน บริเวณหน้าท้องให้ดูดีขึ้นได้ค่ะ

ท่าที่ 7: แพลงก์ (Plank)

นอนคว่ำ ตั้งศอกทั้งสองข้างลงบนพื้น ยกตัวขึ้นจนลำตัวเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น เกร็งหน้าท้องไว้ ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ

ท่าที่ 8: ไซด์แพลงก์ (Side Plank)

นอนตะแคง งอศอกด้านล่างวางกับพื้น ยกตัวขึ้นให้ลอยจากพื้น เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพก ค้างไว้ 10 วินาที แล้วทำสลับข้าง ทำซ้ำ 5-10 ครั้งต่อรอบ

การออกกำลังกายด้วยท่า แพลงก์ (Plank) และ ไซด์แพลงก์ (Side Plank) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการ เสริมสร้างระบบการเผาผลาญและลดไขมัน ท่าเหล่านี้จะเน้นการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องชั้นในที่เรียกว่า Transversus abdominis ซึ่งทำหน้าที่คล้ายเข็มขัดรัดหน้าท้องตามธรรมชาติ ช่วยพยุงอวัยวะภายในให้เข้าที่และช่วยจัดแนวกระดูกสันหลังให้ตรง นอกจากนี้ ยังช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ทำให้คุณแม่เดินได้อย่างมั่นคงมากขึ้นค่ะ

การออกกำลังกายเพื่อกระชับหน้าท้องหลังคลอดเป็นเรื่องสำคัญ แต่สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือการรับฟังเสียงร่างกายของตัวเองนะคะ ควรค่อย ๆ ทำ เท่าที่ร่างกายไหว และถ้าจะให้ดีที่สุด ควรปรึกษาคุณหมอมหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายก่อนเริ่ม เพื่อความปลอดภัยสูงสุดค่ะ

ไขข้อสงสัยของคุณแม่เกี่ยวกับการลดหน้าท้องหลังคลอด

เข้าใจถึงความกังวลของคุณแม่ทุกคนเกี่ยวกับปัญหาหน้าท้องหลังคลอดที่ไม่ยุบสักที เราจึงรวบรวมคำถามที่พบบ่อย เพื่อช่วยคลายข้อสงสัยและให้คุณแม่ดูแลตัวเองได้อย่างถูกวิธีค่ะ

อยู่ไฟหลังคลอด ช่วยลดหน้าท้องหลังคลอดได้จริงไหม

การอยู่ไฟคือการฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่หลังคลอด เพื่อปรับสมดุลร่างกายและเลือดลมให้กลับมาเป็นปกติได้เร็วที่สุด ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและใจ นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้หน้าท้องของคุณแม่ยุบลงได้ดีขึ้นด้วยค่ะ

ขั้นตอนการอยู่ไฟเพื่อการฟื้นฟูร่างกาย

1. **หมวดและประคบสมุนไพร:** ขั้นตอนแรกจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย หากคุณแม่มีอาการคัดตึงเต้านม การประคบจะช่วยกระตุ้นการไหล

- เวียนเลือด ทำให้เต้านมคลายตัวและน้ำนมไหลดีขึ้น
2. **ทับหม้อเกลือ:** ขั้นตอนนี้ช่วยให้นมตกลูกเข้าอกได้เร็วขึ้น และขับน้ำคาวปลา ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับและยุบได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ความร้อนจากหม้อเกลือยังช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย ซึ่งมีงานวิจัยรองรับแล้วว่าช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อและมดลูกในแม่หลังคลอดได้อย่างปลอดภัย
 3. **อบไอน้ำสมุนไพร:** การอบไอน้ำจากสมุนไพรจะทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่นและหายใจโล่งขึ้น ความร้อนจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ทำให้รู้สึกสบายตัวมากขึ้น

การอยู่ไฟจะทำติดต่อกันประมาณ 5-10 วัน คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติสามารถเริ่มอยู่ไฟได้หลังคลอด 7-10 วัน แต่สำหรับคุณแม่ผ่าคลอดต้องรอประมาณ 30-45 วัน หรือจนกว่าแผลจะหายสนิทเพื่อความปลอดภัยสูงสุดค่ะ

รวมอาหารไขมันดี อยากลดหน้าท้องหลังคลอดต้องกิน

อาหารไขมันดี คือ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (High-Density Lipoprotein: HDL) ซึ่ง ช่วยกำจัดคอเลสเตอรอลไม่ดี (Low-Density Lipoprotein: LDL) ที่สะสมอยู่ตามหลอดเลือดให้ออกจากร่างกาย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ แหล่งของอาหารไขมันดีที่ช่วยลดหน้าท้องหลังคลอด ได้แก่

- **ปลาทะเล:** ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน
- **ผัก และผลไม้:** อะโวคาโด หอมหัวใหญ่
- **ถั่ว และธัญพืช:** เมล็ดอัลมอนด์ ถั่วเหลือง

คุณแม่หลังคลอดสามารถดูแลตัวเองเพื่อให้ร่างกายกลับมาฟิตและเฟิร์มได้ ด้วยการควบคุมอาหาร เน้นทานอาหารที่มีประโยชน์ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ร่วมกับการออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้กระชับสัดส่วนคืนรูปร่างได้รวดเร็วยิ่งขึ้นค่ะ

ให้นมลูกจากเต้า ช่วยเผาผลาญพลังงานได้ใหม่

คุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถวางใจได้เลยค่ะ เพราะการให้นมลูกช่วยลดไขมันในร่างกายได้อย่างดีเยี่ยมเลยนะคะ ในแต่ละวัน การสร้างน้ำนมจะดึงเอาไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายมาใช้เป็นพลังงาน ซึ่งสามารถช่วยเผาผลาญได้มากถึง 500-800 กิโลแคลอรีต่อวันเลยทีเดียว หากคุณแม่ให้นมลูกอย่างต่อเนื่อง 4-6 เดือน จะสังเกตเห็นว่าสัดส่วนต่าง ๆ ทั้งสะโพก หน้าท้อง ต้นแขน และต้นขา จะค่อย ๆ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด และน้ำหนักตัวก็จะกลับมาสู่ปกติได้เร็วขึ้นด้วยค่ะ

ข้อดีของการให้ลูกกินนมแม่ไม่ได้มีแค่ช่วยให้คุณแม่กลับมา มีรูปร่างที่เฟิร์มขึ้นเท่านั้น แต่คุณค่าสารอาหารในนมแม่ยังเป็นประโยชน์ต่อลูกน้อยอย่างมหาศาลค่ะ

ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน และ แคลเซียม รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alpha-lactophospholipid) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อยให้มีประสิทธิภาพในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น สมองที่ประมวลผลเร็ว (Fast Processing Brain), สมองที่คิดพลิกแพลง (Flexible Brain) และสมองที่มีสมาธิ แนะนำให้คุณแม่ให้นมลูกอย่างต่อเนื่องจนถึงขวบปีแรก หรือนานกว่านั้นได้ตามความเหมาะสมค่ะ

ปัญหาหน้าท้องหลังคลอดเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ทุกคน ขอเพียงแค่เข้าใจถึงสาเหตุ และดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี ทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามคำแนะนำจากคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพียงเท่านี้คุณแม่ก็จะสามารถกลับมามีรูปร่างที่สวยงามและแข็งแรงได้อย่างที่ตั้งใจแน่นอนค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซีสต์รังไข่หลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีสต์รังไข่หลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. กระชับหน้าท้องหลังการคลอดบุตร, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ปัญหาของคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. อยู่ไฟหลังคลอด จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่?, โรงพยาบาลบางปะกอก สமுทรรปราการ
4. บริโภคไขมันอย่างไร ให้ได้ประโยชน์และสุขภาพดี, โรงพยาบาลบางปะกอก สமுทรรปราการ
5. ลดอ้วนหลังคลอด ไม่ต้องพึ่งยา ให้ลูกดูด "นม" ทุกวัน ช่วยรีดไขมัน เพิ่มเผาผลาญ, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
6. 5 วิธีแก้ปัญหา ท้องแตกลายของคุณแม่ท้อง, โรงพยาบาลวิวัฒนแพทย์ สมุย
7. คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด, โรงพยาบาลวิภาวดี
8. การอยู่ไฟคืออะไร, สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. แหม่วท้อง...ดีอย่างไร, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
10. ตอบคำถาม ทำซิท้อพช่วยอะไร เล่นยังงัยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องชัด!, นายแพทย์วิษณุ เอ็งสวัสดิ์ AMARA CLINIC
11. 4 ท่าเพลงกัลดพุง, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

อ้างอิง ณ วันที่ 21 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้