

# 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 8, 2024

7 นาที

หลังคลอดลูกคุณแม่มักประสบปัญหามากมายจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและฮอร์โมน โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้องที่ยังไม่ยุบลงสักที ทำให้คุณแม่หลายคนพยายามหาวิธีลดหน้าท้อง บั่นหุ่นให้กลับมาสวยเหมือนเดิม ใครที่กำลังมีปัญหาเหล่านี้มาติดตามคำแนะนำดี ๆ กันได้เลย

## สรุป

- ช่วงการตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่จะผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนทำให้เกิดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังทำให้หน้าท้องหย่อนคล้อยหลังคลอด เนื่องจากการขยายตัวอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกาย กระชับหน้าท้องร่วมกับการทานอาหารที่มีน้ำตาลน้อย ลดอาหารจำพวกแป้ง เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีนแทนเพื่อกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อ
- คุณแม่ที่ทำการคลอดแบบธรรมชาติสามารถออกกำลังกายได้หลังจากคลอดบุตรไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ โดยอาจเริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การยืดกล้ามเนื้อ โยคะ การเดิน สำหรับการออกกำลังกายที่หนักขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ที่ดูแล เนื่องจากร่างกายของคุณแม่แต่ละคนต้องการการพักฟื้นในระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไป

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลักษณะของหน้าท้องหลังคลอด
- ปัจจัยที่ทำให้หน้าท้องหลังคลอดไม่ยุบสักที
- หน้าท้องหลังคลอดจะเริ่มยุบเข้าที่เองตอนไหน
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย
- ทำออกกำลังกายช่วยลดหน้าท้องหลังคลอด

- อยู่ไฟหลังคลอด ช่วยลดหน้าท้องหลังคลอดได้จริงไหม
- รวมอาหารไขมันดี อยากรลดหน้าท้องหลังคลอดต้องกิน

## ลักษณะของหน้าท้องหลังคลอด

คุณแม่หลายคนพบปัญหาตัวบวมหลังคลอด ซึ่งสาเหตุเกิดจากการพยายามปรับสมดุลของร่างกายในร่างกาย รวมถึงปัญหาหน้าท้องแตกลาย และหน้าท้องหย่อนคล้อยหลังคลอด เนื่องจาก การขยายตัวอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อและผนังหน้าท้อง หน้าท้องจึงเกิดเป็นรอยแตกกริว ๆ สีชมพู หรือแดง และยังคงอยู่จนกระทั่งคุณแม่คลอดลูก อย่างไรก็ตามอาการหน้าท้องแตกลายจะค่อย ๆ จางลง ส่วนอาการหย่อนคล้อยของหน้าท้องคุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกายยก กระชับหน้าท้อง เพื่อให้หน้าท้องกลับมากระชับเข้ารูปเหมือนก่อนการตั้งครรภ์อีกครั้ง

## ปัจจัยที่ทำให้หน้าท้องหลังคลอดไม่ยุบสักที

หน้าท้องหลังคลอดไม่ยุบ สักที พยายามหลายครั้งแล้ว ก่อนอื่นคุณแม่ต้องทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อน ปกติแล้วช่วงการตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่จะผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เกิดไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งแก้ม หน้าท้อง สะโพก ต้นขา และทำให้เกิด อาการบวมหน้าด้วย ทำให้หลังคลอดไขมันพวกนี้ยังคงอยู่ ประกอบกับคุณแม่ต้องให้นมลูกน้อยและมีอาการเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูกจึงทานอาหารมากขึ้น การพักผ่อนน้อย และปัญหาการเผาผลาญของร่างกายด้วย

ดังนั้น คุณแม่ที่พยายามลดหน้าท้องและต้องการให้หน้าท้องกระชับได้โดยเร็วจะต้องเริ่มจากการทานอาหารที่มีน้ำตาลน้อย ลดอาหารจำพวกแป้ง เพิ่มอาหารจำพวกโปรตีนแทนเพื่อกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อ พร้อมกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่หลังคลอด



## หน้าท้องหลังคลอดจะเริ่มยุบเข้าที่เองตอนไหน

หลังจากคลอดลูกใหม่ ๆ หน้าท้องของคุณแม่มักยังมีขนาดใหญ่ เพราะมดลูกและผิวหนังที่ขยายออกมามาก กว่าหน้าท้องจะยุบตัวรอให้มดลูกหดตัวเหมือนเดิมก่อนซึ่งใช้เวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์เลยทีเดียว ซึ่งในระหว่างนี้คุณแม่ควรพยายามให้ลูกดูดนมบ่อย ๆ พร้อมกับควบคุมอาหารเพื่อช่วยให้หน้าท้องกระชับได้เร็วยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถออกกำลังกายเบา ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อเสริมความแข็งแรงให้กับหน้าท้องอีกด้วย

## 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย

1. **ดื่มน้ำเยอะ ๆ** : เนื่องจากร่างกายของคุณแม่หลังคลอดต้องการน้ำเพื่อใช้ในการผลิตน้ำนมและฟื้นฟูร่างกาย คุณแม่จึงต้องควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่ดูมีสุขภาพดี ผิวพรรณชุ่มชื้น อีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นน้ำนมในคุณแม่ที่ให้นมลูกอีกด้วย
2. **ออกกำลังกาย**: คุณแม่หลังคลอดควรออกกำลังกาย เบา ๆ เช่น เดิน ว่ายน้ำ และเล่นโยคะ เพื่อให้รูปร่างกลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว
3. **เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์**: หลังคลอดเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการการฟื้นฟูและต้องผลิตน้ำนมให้ลูกน้อย คุณแม่จึงต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์

ไข่ ผัก และผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง ไขมัน และอาหารหมักดอง เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

4. **นอนพักผ่อนให้เพียงพอ:** คุณแม่ควรหาเวลาพักผ่อนในระหว่างวันหลังจากดูแลลูกน้อย เพื่อลดอาการเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียที่อาจเกิดขึ้นขณะเลี้ยงลูก หรืออาจขอให้คุณพ่อหรือผู้อื่นมาช่วยเลี้ยง เพื่อที่คุณแม่จะได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น
5. **ฝึกแขม่วหน้าท้องบ่อย ๆ (Stomach Vacuum):** การแขม่วท้องหลังคลอดจะช่วยให้น้ำหนักของคุณแม่ยุบได้ดี และช่วยให้กล้ามเนื้ออ่อนคลายด้วย วิธีคือให้คุณแม่อยู่ในท่านั่งนอน หรือยืน จากนั้นให้ค่อย ๆ สูดหายใจเข้าลึก ๆ โดยที่หน้าท้องขยายใหญ่ขึ้น แล้วค่อย ๆ หายใจออกพร้อมกับแขม่วหน้าท้อง ทำแบบนี้สลับกัน 5 ครั้ง
6. **ให้นมลูกจากเต้า:** คุณแม่ควรให้ลูกน้อยกินนมแม่ ให้เร็วที่สุด เพราะนอกจากจะเป็นการกระตุ้นน้ำนมได้ดีแล้วยังจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วยิ่งขึ้นอีกด้วย
7. **ใช้ผ้ารัดหน้าท้องช่วย:** คุณแม่สามารถใช้ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอดเพื่อให้หน้าท้องกระชับ และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ในกรณีที่คุณแม่ผ่าคลอด การใช้ผ้ารัดหน้าท้องจะช่วยให้คุณแม่เคลื่อนไหวได้สะดวก และลดอาการเจ็บแผลผ่าคลอดในระหว่างวันได้ด้วย

## ทำออกกำลังกายช่วยลดหน้าท้องหลังคลอด

คุณแม่ที่คลอดปกติทางช่องคลอด และคลอดโดยการผ่าตัดแนะนำให้ออกกำลังกายกระชับหน้าท้องได้ 6 สัปดาห์หลังคลอด หรือหลังจากการได้ไปตรวจภายในหลังคลอดบุตรหรือตามคำแนะนำของแพทย์ และต้องระวังไม่ออกกำลังกายในท่านอนคว่ำเพราะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อภาวะลมอุดตันในเลือดได้ เพื่อความปลอดภัยคุณแม่ควรขอคำแนะนำการออกกำลังกายจากคุณหมอเพิ่มเติม เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างหรือหลังออกกำลังกายก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย

ในกรณีที่คุณแม่จะเริ่มออกกำลังกายได้ แนะนำให้ทำท่ากายบริหาร ดังนี้

1. **ฝึกการหายใจ:** ให้คุณแม่นอนหงายชันเข่าขึ้น เอามือวางไว้บนหน้าท้องแล้วสูดหายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกจนท้องป่อง แล้วค่อยหายใจออกทางปากจนท้องแฟบ ทำสลับกันแบบนี้ 10 ครั้ง
2. **เพิ่มความแข็งแรงของหน้าท้อง:** คุณแม่อยู่ในท่านอนหงายชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง มีเอวข้างลำตัว หลังชิดกับพื้น จากนั้นให้ขมิบก้นแล้วยกก้นขึ้นเหนือพื้นค้างไว้ นับ 1-10 แล้วลดก้นลง ทำแบบนี้ 10 ครั้ง
3. **บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง:** คุณแม่อยู่ในท่านอนชันเข่าทั้ง 2 ข้าง จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ แล้วแขม่วหน้าท้อง พร้อมกับขมิบก้น และเหยียดขาออกไปให้ตรง แล้วหายใจออก นับ 1-5 ดึงขากลับมาโดยไม่ต้องเกร็งแล้วหายใจเข้า ทำแบบนี้สลับกัน 10-12 ครั้ง

## อยู่ไฟหลังคลอด ช่วยลดหน้าท้องหลังคลอดได้จริงไหม

การอยู่ไฟหลังคลอด อาจไม่ใช่วิธีที่ช่วยให้หน้าท้องของคุณแม่ลดลงโดยตรง เนื่องจากการอยู่ไฟหลังคลอดนั้นเป็นวิธิตูแลตัวเองหลังคลอดตามหลักแพทย์แผนไทยโดยเน้นที่การปรับสมดุลของ

ธาตุทั้ง 4 ภายในร่างกาย โดยเฉพาะธาตุไฟที่ส่งผลให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว มีอาการอ่อนเพลีย คิดถึงเต้านม การอยู่ไฟหลังคลอดจึงช่วยให้คุณแม่หลังคลอดฟื้นฟูร่างกายได้ดี ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยขับน้ำคาวปลา เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด คุณแม่หลังคลอดควรอยู่ไฟภายใน 3 เดือนหลังคลอด ลูก และทำติดต่อกัน 5-10 วัน การอยู่ไฟหลังคลอดสามารถทำได้ทั้งคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติและแม่ผ่าคลอด คือ

- **แม่ที่คลอดธรรมชาติ:** หากคุณแม่ไม่มีอาการอ่อนเพลีย หรือแผลฝีเย็บแห้งสนิทแล้ว สามารถอยู่ไฟหลังคลอดได้หลังจากคลอดลูกมาแล้ว 7-10 วัน
- **แม่ผ่าคลอด:** สามารถอยู่ไฟได้หลังจากแผลผ่าคลอดแห้งสนิทแล้ว ส่วนใหญ่จะเริ่มทำได้หลังผ่าคลอดไปแล้ว 30-45 วัน

หากคุณแม่ต้องการอยู่ไฟหลังคลอดควรขอคำแนะนำจากคุณหมอเพื่อลดอาการเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในช่วงอยู่ไฟหลังคลอด และควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

## รวมอาหารไขมันดี อยากลดหน้าท้องหลังคลอดต้องกิน

อาหารไขมันดี คือ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (High-Density Lipoprotein: HDL) ที่ช่วยกำจัดคอเลสเตอรอลไม่ดีที่สะสมอยู่ตามหลอดเลือดให้ออกจากร่างกาย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ แหล่งของอาหารไขมันดีที่ช่วยลดหน้าท้องหลังคลอด ได้แก่

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

คุณแม่หลังคลอดสามารถดูแลตัวเองเพื่อให้ร่างกายกลับมาเหมือนในช่วงก่อนการตั้งครรภ์ได้ ด้วยการควบคุมอาหารเน้นทานอาหารที่มีประโยชน์ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ดื่มน้ำเยอะ ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ร่วมกับการออกกำลังกายเบา ๆ เป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้กระชับสัดส่วนคืนรูปร่างได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่าร้าย 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
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด, โรงพยาบาลวิภาวดี
2. ปัญหาของคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. ข้อปฏิบัติหลังคลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลเปาโล
5. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
6. กายภาพหลังการคลอดปกติ, โรงพยาบาลเอกชัย
7. คุณแม่หลังคลอดรับมือให้ถูก อะไรควรเพิ่ม อะไรต้องลด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. คู่มือมารดาหลังคลอด และการดูแลทารก สำหรับคุณแม่, กรมอนามัย
9. ประโยชน์ของการดูแลมารดาหลังคลอด, มหาวิทยาลัยมหิดล
10. บริโภคไขมันอย่างไร ให้ได้ประโยชน์และสุขภาพดี, โรงพยาบาลบางปะกอก
11. ข้อควรรู้เกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. กระดาษหน้าท้องหลังการคลอดบุตร, มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น