คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย

ก.ย. 12, 2025

6นาที

การตั้งครรภ์แต่ละครั้ง จำเป็นต้องดูแลร่างกายเป็นอย่างดี ตั้งแต่การเตรียมตัวตั้งครรภ์หรือวางแผนการมีบุตร จนกระทั่งหลังคลอด ที่ต้องใช้ระยะเวลาในการฟื้นฟูสุขภาพ แต่คุณพ่อคุณแม่บางคนอาจมีความคิดอยากเร่งสร้างครอบครัว อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แต่ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ ทำให้ไม่แน่ใจว่าตั้งครรภ์ได้แล้วหรือยัง อีกเรื่องที่สำคัญ คือ การดูระยะเวลาที่เหมาะสมว่า หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ เพื่อให้คุณแม่ได้เตรียมตัว ดูแลสุขภาพร่างกาย เตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนการตั้งครรภ์อีกครั้ง

คำถามที่พบบ่อย

อยากมีลูกติดๆ กันเลยค่ะ ถ้าท้องตอนลูกคนแรกอายุ 6 เดือน จะเร็วไปไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าคุณแม่อยากสร้างครอบครัวที่อบอุ่น แต่การตั้งครรภ์เร็วเกินไปอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่ได้ค่ะ ร่างกายของคุณแม่ยังต้องการเวลาในการฟื้นฟูจากการตั้งครรภ์และคลอดครั้งก่อน รวมถึงการสะสมสารอาหารที่จำเป็น เช่น ธาตุเหล็กและโฟเลตให้กลับมาสมบูรณ์อีกครั้งค่ะ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มักแนะนำให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 18 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ครั้งถัดไป เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ การปรึกษาคุณหมอเพื่อวางแผนครอบครัวจะช่วยให้เราตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมที่สุดค่ะ

การให้นมลูกช่วยคุมกำเนิดได้จริงไหมคะ?

คลิก

การให้นมลูกสามารถช่วยคุมกำเนิดได้ในระดับหนึ่งค่ะ เรียกว่าวิธี Lactational Amenorrhea Method (LAM) แต่วิธีนี้จะมีประสิทธิภาพสูงก็ต่อเมื่อเข้าเงื่อนไข "ครบทั้ง 3 ข้อ" เท่านั้น คือ 1) คุณแม่ต้องให้นมแม่ล้วนอย่างสม่ำเสมอทั้งกลางวันและกลางคืน (ห่างกันไม่เกิน 4-6 ชั่วโมง), 2) ประจำเดือนยังไม่กลับมา, และ 3) ลูกต้องมีอายุไม่เกิน 6 เดือนค่ะ หากขาดข้อใดข้อหนึ่งไป ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดจะลดลงอย่างมาก

ค่ะ ดังนั้นการปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยจึงเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าค่ะ

หนูคลอดโดยการผ่าตัดค่ะ ต้องเว้นระยะนานกว่าคนที่คลอดเองไหมคะกว่าจะท้องใหม่ได้?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากสำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอดเลยค่ะ! ใช่ค่ะ โดยทั่วไปแล้วคุณหมอมักจะแนะนำให้คุณแม่ที่ผ่าคลอดเว้นระยะห่างนานกว่าเล็กน้อยค่ะ อย่างน้อยที่สุดคือ 18-24 เดือน เพื่อให้แผลผ่าตัดที่มดลูกได้มีเวลาสมานตัวอย่างสมบูรณ์และแข็งแรงที่สุด ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะมดลูกแตกในการตั้งครรภ์ครั้งถัดไปได้ค่ะ แต่ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป การปรึกษาคุณหมอผู้ดูแลคือสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อวางแผนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไปอย่างปลอดภัยค่ะ"

สรุป

- คุณแม่ไม่ควรตั้งครรภ์หัวปีท้ายปี เพราะสุขภาพร่างกายยังฟื้นฟูได้ไม่เต็มที่ ควรปรึกษาคุณหมอว่า หลังคลอดนานเท่าใดถึงควรตั้งครรภ์ใหม่ได้ เพื่อวางแผนการตั้งครรภ์ต่อไป
- ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ เกิดขึ้นได้ เพราะคุณแม่ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟู ก่อนที่ร่างกายจะกลับมาเป็นปกติ
- คุณแม่ให้นมลูก ประจำเดือนจะมาช้า หรืออาจไม่มาเลยในระหว่างที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ แต่หากประจำเดือนไม่มาหลังคลอด 1 ปี ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อหาสาเหตุ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ ปัจจัยสำคัญของร่างกายคุณแม่
- อยากมีลูกหัวปีท้ายปี ทำได้หรือไม่
- มีลูกหัวปีท้ายปี มีผลเสียอย่างไร
- ประจำเดือนหลังคลอด ต้องรอนานแค่ไหน
- ทำไมประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ
- ประจำเดือนไม่มาหลังคลอด 1 ปี ควรปรึกษาแพทย์

หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ ปัจจัยสำคัญของร่างกายคุณแม่

การตั้งครรภ์ในแต่ละครั้ง ต้องอาศัยความพร้อมของสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ควรมีร่างกายที่แข็งแรง เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย คุณแม่คงสงสัยว่า หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ ซึ่งต้องดูจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น

1. ความพร้อมของร่างกายคุณแม่

ร่างกายคุณแม่หลังคลอดจะเกิดการเปลี่ยนแปลง และต้องอาศัยเวลาในการฟื้นฟูสุขภาพ ให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ การดูแลสุขภาพหลังคลอด และการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของคุณหมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ

2. การดูแลมดลูกหลังคลอด

การตั้งครรภ์ ทำให้มดลูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มดลูกจึงเป็นอวัยวะที่รับบทหนักมาตลอด 9 เดือน จากเดิมที่ขนาดมดลูกคล้ายกับผลของชมพู่ ก็ต้องค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้น เพื่อรองรับทารกในครรภ์ ขณะที่คลอดเจ้าตัวน้อย มดลูกก็ต้องคอยบีบตัวเพื่อให้ทารกออกมา การบีบตัวของมดลูกตอนคลอดยังช่วยขับรก ขับของเสียต่าง ๆ ออกมา เมื่อผ่านการคลอดลูกแล้ว มดลูกยังต้องใช้เวลาในการบีบรัดให้กลับสู่สภาพเดิม ระหว่างนั้นคุณแม่ควรดูแลด้วยการประคบอุ่นบ้างจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดหลังคลอดได้

3. การดูแลฝีเย็บ

ฝีเย็บจะอยู่ระหว่างอวัยวะเพศและทวารหนัก เมื่อคลอดธรรมชาติ คุณหมอจะกรีดให้คุณแม่คลอดได้ง่ายขึ้น และเย็บติดไว้ ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บตึงหลังคลอดได้ การเตรียมตัวก่อนมีลูกคนต่อไป จึงควรดูแลแผลฝีเย็บให้หายดีก่อน

4. การเลือกรับประทานอาหาร

คุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพราะคุณแม่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จึงควรได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ขณะเดียวกันร่างกายของคุณแม่เองก็ต้องได้รับการฟื้นฟู อาหารสำหรับคุณแม่ท้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม เช่นเดียวกับการดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 6-8 แก้วต่อวัน

เมื่อคุณแม่ดูแลสุขภาพหลังคลอดได้อย่างดี และมีพร้อมแล้วสำหรับการมีลูกอีกคน ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อวางแผนการตั้งครรภ์ ขอคำแนะนำว่า หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ เพื่อให้การตั้งครรภ์ครั้งต่อไปราบรื่นและปลอดภัย

5. การตกไข่หลังคลอด

การตกไข่หลังคลอดของคุณแม่แต่ละคนแตกต่างกัน หากคุณแม่ไม่ได้ให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอ อาจตกไข่ได้เร็วที่สุด 33 วันหลังคลอด ต่างจากคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นประจำ ที่การตกไข่ไม่

บ่อยเท่า ประจำเดือนจะมาช้าหรืออาจไม่มีประจำเดือนเลยในช่วงที่ให้นมลูกอย่างต่อเนื่อง

สำหรับคุณแม่ที่วางแผนการมีบุตร และปรึกษาคุณหมอแล้วว่า หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ คุณแม่สามารถนับวันไข่ตก เพื่อเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ ซึ่งในแต่ละเดือนจะมีการตกไข่เดือนละ 1 ครั้ง โดยรังไข่ทั้ง 2 ข้างจะสลับกันตกไข่ ตามปกติแล้วผู้หญิงจะมีประจำเดือนทุก 28-30 วัน ให้นับหลังจากวันที่ประจำเดือนมาเป็นวันที่ 1 เมื่อถึงวันที่ 14 จะเป็นวันที่ไข่ตกพอดี ให้มีเพศสัมพันธ์ 1-2 วันก่อนวันไข่ตก เพราะอสุจิจะสามารถรอปฏิสนธิที่รังไข่นาน 2 วัน ก็จะพอดีกับวันที่ไข่ตก

อยากมีลูกหัวปีท้ายปี ทำได้หรือไม่

การมีลูกหัวปีท้ายปี คือการที่คุณแม่ตั้งครรภ์ตั้งแต่ช่วง 2-6 เดือนหลังคลอด อาจเป็นช่วงที่ร่างกายยังไม่ได้รับการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ ช่วงเวลาที่เหมาะสมควรตั้งครรภ์ให้ห่างกันอย่างน้อย 2 ปี ร่างกายคุณแม่จึงจะฟื้นตัวอย่างเต็มที่

มีลูกหัวปีท้ายปี มีผลเสียอย่างไร

การมีลูกหัวปีท้ายปี ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่มากกว่าที่คิด เพราะร่างกายยังฟื้นฟูได้ไม่เต็มที่ คุณแม่อาจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยที่ต้องเลี้ยงดูลูกเล็กในระหว่างที่ตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงที่ลูกในท้องจะมีน้ำหนักน้อย หรือเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดได้ หากคุณแม่ตั้งครรภ์เร็ว มีลูกหัวปีท้ายปี จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้เพียงพอต่อการฟื้นฟูร่างกาย และให้ลูกในท้องได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่

ประจำเดือนหลังคลอด ต้องรอนานแค่ไหน

ประจำเดือนหลังคลอดของคุณแม่ อาจเริ่มมีได้ภายใน 6-8 สัปดาห์หลังคลอด กรณีที่คุณแม่ไม่ได้ให้นมลูกอย่างต่อเนื่อง แต่หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีการให้นมลูกอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ประจำเดือนอาจมาช้า หรือไม่มีประจำเดือนเลยระหว่างที่ให้นมบุตรก็เป็นได้

ทำไมประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ

สาเหตุที่ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ เพราะหลังคลอดร่างกายของคุณแม่กำลังฟื้นฟู และปรับตัวก่อนเข้าสู่สภาวะปกติ ทำให้รอบเดือนมาน้อยกะปริบกะปรอย หรือประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ อาจมา 1 เดือน แล้วเว้นไป 1-2 เดือนก็ได้ โดยช่วงเวลาการมีประจำเดือนและปริมาณของประจำเดือน อาจไม่เหมือนช่วงก่อนการตั้งครรภ์ แม้ว่าประจำเดือนจะไม่มา หรือมาไม่สม่ำเสมอ คุณแม่ก็เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้ จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อวางแผนการคุมกำเนิดที่เหมาะสม และไม่กระทบต่อการให้นมลูก

ประจำเดือนไม่มาหลังคลอด 1 ปี ควรปรึกษาแพทย์

ร่างกายของคุณแม่แต่ละคนแตกต่างกัน ประจำเดือนอาจมาช้า หรือไม่มาเพราะว่าให้นมลูก แต่หากประจำเดือนขาดนานเกินไป หรือประจำเดือนไม่มาหลังคลอด 1 ปี ควรปรึกษาคุณหมอ

สำหรับคุณแม่ที่อยากท้องลูกคนต่อไปเร็ว ๆ ควรพูดคุยกับคุณหมอ วางแผนการมีบุตรว่า หลังคลอดกี่เดือนถึงท้องได้ และคอยดูแลสุขภาพร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ ดื่มน้ำเปล่าบ่อย ๆ รักษาสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง เพื่อเตรียมความพร้อมกับการตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพในครั้งต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คู่มือมารดาหลังคลอด และการดูแลทารกสำหรับคุณแม่, กรมอนามัย
2. การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นับวันไข่ตกอย่างไรไม่ให้พลาด, กรมอนามัย
4. ลูกหัวปีท้ายปี... มีวิธีดูแลตัวเองอย่างไร, โรงพยาบาลเปาโล
5. หลังคลอดประจำเดือนจะมาเมื่อไหร่ และคุณแม่ต้องดูแลตนเองอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้