

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

นอนท่าไหนมดลูกเข้าอู่เร็ว อยากให้ มดลูกเข้าอู่เร็ว ต้องทำยังไง

ก.ย. 12, 2025

6 นาที

หลังคลอดนอนท่าไหนมดลูกเข้าอู่เร็ว ช่วงหลังคลอดมดลูกที่ขยายใหญ่ในระหว่างตั้งครรภ์ จะใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ ในการค่อย ๆ หดตัวเล็กลง จนเท่าขนาดปกติ เพื่อกลับเข้าสู่อุ้งเชิงกราน หรือที่เรียกว่า “มดลูกเข้าอู่” ทั้งนี้ในช่วงที่มดลูกเข้าอู่ ขณะที่คุณแม่ให้นมลูกจะรู้สึกปวดมดลูกเบา ๆ อาการปวดมดลูกมาจากมดลูกมีการบีบตัวขึ้น ซึ่งถือเป็นอาการปกติ และยังช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นด้วย

คำถามที่พบบ่อย

หนูคลอดธรรมชาติค่ะ ทำไมยังรู้สึกเจ็บหน่วงๆ ที่ท้องน้อยเหมือน ปวดประจำเดือนอยู่เลยคะ? แบบนี้ปกติไหม?

คลิก

ปกติและเป็นสัญญาณที่ดีมากค่ะ! อาการปวดหน่วงๆ ที่ท้องน้อยที่คุณแม่รู้สึกนั้นเรียกว่า "Afterpains" หรือ "อาการปวดมดลูกหลังคลอด" ซึ่งเกิดจากการที่มดลูกกำลัง "หดตัวอย่างแข็งขัน" เพื่อกลับคืนสู่ขนาดปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์ค่ะ ความเจ็บปวดนี้เป็นสัญญาณว่ากล้ามเนื้อมดลูกกำลังทำงานได้ดีเพื่อขับน้ำคาวปลาออกมาและป้องกันการตกเลือด คุณแม่จะรู้สึกเจ็บชัดเจนขึ้นเป็นพิเศษ "ขณะที่กำลังให้นมลูก" เพราะการดูดของลูกจะไปกระตุ้นฮอร์โมนออกซิโทซินให้หลั่งออกมา ซึ่งเป็นตัวเร่งให้มดลูกหดตัวได้ดียิ่งขึ้นค่ะ

"การนอนคว่ำ" ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นจริงหรือคะ? แล้วถ้าหนู ผ่าคลอดจะนอนคว่ำได้ไหม เจ็บแผลหรือเปล่า?

คลิก

สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด: อาจจะยังนอนคว่ำโดยตรงไม่ได้ในช่วงแรกเพราะจะกดทับแผลและทำให้เจ็บได้ วิธีปรับใช้ คือ ให้คุณแม่ลองนอนในท่า "กึ่งคว่ำกึ่งตะแคง" โดยใช้หมอนหลายๆ ใบมาช่วยรองรับบริเวณสะโพกและไหล่ เพื่อยกตัวให้สูงขึ้นและไม่กดทับแผลโดยตรง หรืออาจจะรองจนแผลเริ่มหายดีขึ้น (ประมาณ 1-2 สัปดาห์หลังคลอด) แล้วค่อยๆ ลองนอนคว่ำในระยะเวลานั้นๆ ค่ะ

นอกจากให้หมกกับนอนคว่ำแล้ว มี "อาหาร" อะไรเป็นพิเศษที่ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นไหมคะ?

คลิก

มีแนะนำนอนคะ ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาโบราณ อาหารที่มี "ฤทธิ์ร้อน" จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยขับน้ำคาวปลาได้ดี ซึ่งส่งผลให้มดลูกสะอาดและเข้าอู่ได้เร็วขึ้นคะ

เมนูแนะนำ: ลองทาน "ไก่ผัดขิง", "แกงเลียงใส่หัวปลีและพริกไทย", หรือดื่ม "น้ำขิงอุ่นๆ" เป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและฟื้นตัวได้ดีขึ้นคะ"

สรุป

- หลังคลอดมดลูกจะเกิดการหดตัวขึ้น หรือที่เรียกว่าเข้าอู่ จะรู้สึกปวดหน่วงตรงบริเวณท้องน้อย มดลูกจะใช้เวลา 4-6 สัปดาห์เพื่อกลับเข้าอู่
- การนอนคว่ำหลังคลอด 20 นาที 3 ครั้งต่อวัน (เช้า กลางวัน เย็น) จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- การอยู่ไฟ เป็นการปรับสมดุลให้กับธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ช่วยกระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่ และช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นให้เลือดในร่างกายไหลเวียนได้ดี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มดลูกเข้าอู่เป็นยังไง จะรู้ได้ยังไงว่ามดลูกเข้าอู่แล้ว
- มดลูกเข้าอู่ ใช้เวลานานไหม
- อยากให้มดลูกเข้าอู่เร็ว การให้นมลูกเอง ก็ช่วยได้นะ
- เคล็ดไม่ลับ นอนท่าไหนมดลูกเข้าอู่เร็ว
- วิธีให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ด้วยวิธีธรรมชาติ
- การอยู่ไฟ ไม่เหมาะกับคุณแม่ผ่าคลอด เพราะอะไร
- มดลูกเข้าอู่ช้ากว่าปกติ ควรปรึกษาแพทย์ไหม

หลังคลอดคุณแม่หลายท่านอาจกำลังสงสัยกันอยู่ว่ามดลูกที่ขยายใหญ่ของตัวเองนี้ จะค่อย ๆ ลดลงจนกลับมามีขนาดเป็นปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์ และสามารถกลับเข้าอู่ หรืออู่เชิงกรานได้นั้น ต้องใช้เวลานานแค่ไหน รวมถึงท่านอนหลังคลอด คุณแม่ต้องนอนท่าไหนมดลูกถึงจะเข้าอู่เร็วขึ้น บทความนี้จะมาไขข้อสงสัยเหล่านี้ พร้อมแนะนำวิธีการดูแลตัวเองหลังคลอดอย่างถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่สามารถฟื้นฟูได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว

มดลูกเข้าอู่เป็นยังไง จะรู้ได้ยังไงว่ามดลูกเข้าอู่แล้ว

ช่วงตั้งครรภ์มดลูกจะขยายใหญ่ขึ้นไปตามพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารก ซึ่งพอหลังคลอดแล้วมดลูกที่มีขนาดใหญ่ขึ้นนั้นก็ค่อย ๆ ลดขนาดเล็กลง ยอดมดลูกจะอยู่ที่ระดับสะดือ และจะเกิดการหดตัวของมดลูกขึ้น หรือที่เรียกว่าเข้าอู่ คุณแม่จะรู้สึกปวดหน่วงตรงบริเวณท้องน้อย เจ็บเล็กน้อย ซึ่งโดยปกติแล้วมดลูกจะใช้เวลา 5-6 สัปดาห์เพื่อกลับเข้าอู่ ทั้งนี้แพทย์จะนัดคุณแม่เพื่อมาตรวจร่างกายหลังคลอด โดยจะมีการตรวจภายในเพื่อดูว่ามดลูกเข้าอู่เรียบร้อยแล้วหรือยัง

มดลูกเข้าอู่ ใช้เวลานานไหม

1. คลอดเอง

คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยการคลอดเองแบบธรรมชาติ ในช่วงตั้งครรภ์มดลูกจะขยายใหญ่ขึ้น และพอคลอดลูกออกมาแล้ว มดลูกของคุณแม่ก็จะมีขนาดเล็กลงเรื่อย ๆ จนมีขนาดเท่าปกติเหมือนเดิม และกลับเข้าสู่ตำแหน่งอุ้งเชิงกราน ที่เรียกว่ามดลูกเข้าอู่ โดยจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์หลังคลอด หากคุณแม่มีอาการปวดมดลูกมาก ให้ปรึกษาแพทย์ ทานยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่ง

2. ผ่าคลอด

คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยวิธีการผ่าคลอด หลังจากผ่าคลอดลูกออกมาแล้ว มดลูกของคุณแม่ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นตอนช่วงตั้งครรภ์ ก็ค่อย ๆ ลดขนาดเล็กลงเรื่อย ๆ จนมีขนาดเท่าปกติใกล้เคียงเหมือนก่อนตั้งครรภ์ โดยจะใช้เวลาในการกลับเข้าอู่ประมาณ 6 สัปดาห์หลังผ่าคลอด



อยากให้มดลูกเข้าอู่เร็ว การให้นมลูกช่วยแม่ได้

คุณแม่หลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ข้อดีคือขณะที่คุณแม่ให้ลูกกินนม ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) ที่ช่วยให้มดลูกมีการหดตัวได้ดีมากขึ้น ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และยังช่วยในการขับน้ำคาวปลา รวมถึงลดการเกิดอาการตกเลือดหลังคลอดได้อีกด้วยค่ะ

คุณแม่หลังคลอด นอนท่าไหนมดลูกเข้าอู่เร็ว

นอนท่าไหนมดลูกเข้าอู่เร็ว คำแนะนำจากแพทย์ที่ช่วยให้มดลูกของคุณแม่เข้าอู่เร็ว สามารถทำได้ด้วยการจัดท่านอนให้อยู่ในท่านอนคว่ำ โดยให้ใช้หมอนหนุนตรงช่วงบริเวณท้องน้อยให้สูงขึ้นเล็กน้อย และให้นอนคว่ำนานประมาณ 20 นาที ในช่วงเช้า กลางวัน และเย็น ท่านอนคว่ำนี้นอกจากจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วแล้ว ก็ยังช่วยให้หน้าคาวปลาไหลเวียนออกมาได้ดีอีกด้วยค่ะ

วิธีให้มดลูกเข้าอู่เร็วด้วยวิธีธรรมชาติ

การฟื้นฟูร่างกายเพื่อช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วหลังคลอด คุณแม่สามารถทำได้อย่างปลอดภัยตามที่แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญแนะนำด้วยวิธีธรรมชาติ

1. การอยู่ไฟ

การอยู่ไฟสำหรับคุณแม่หลังคลอด ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย สามารถช่วยให้ 4 ธาตุในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ กลับมาสมดุลเป็นปกติ ซึ่งประโยชน์ของการอยู่ไฟในคุณแม่หลังคลอด จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยกระตุ้นให้เลือดในร่างกายไหลเวียนได้ดี เป็นต้น การอยู่ไฟจะมีทั้งการอบตัวด้วยสมุนไพร และนวดประคบสมุนไพร

- **อบตัวด้วยสมุนไพร** หรือที่เรียกว่าการเข้ากระโจม ซึ่งคุณแม่จะได้รับความร้อนจากไอน้ำสมุนไพร ซึ่งจะไปกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในร่างกาย ช่วยขับน้ำคาวปลา ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น
- **นวดประคบสมุนไพร** การนวดประคบสมุนไพรอุ่น ๆ จะช่วยกระตุ้นให้เลือดในร่างกายไหลเวียนเลือดได้ดี ช่วยลดอาการบวม ลดอาการปวดเมื่อย และลดอาการคัดตึงเต้านม เป็นต้น

2. บริหารร่างกายหลังคลอด

สามารถช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็ว ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ให้คุณแม่นอนในท่านอนหงายชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง จากนั้นกดหลังเบา ๆ ให้แนบติดกับพื้นแล้วขมิบก้น แขนง่าท่อน คุณแม่ยกก้นขึ้นมา แล้วเกร็งค้าง นับ 1-10 นับครบแล้วให้วางก้นลงช้า ๆ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

3. ดื่มน้ำเยอะ ๆ

เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด คุณแม่สามารถรับประทานอาหารที่มีรสร้อน และดื่มน้ำอุ่น ๆ ให้ได้ 2-3 ลิตรต่อวัน เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็ว

ทำไมการอยู่ไฟ ถึงไม่เหมาะกับคุณแม่ผ่าคลอด

หากคุณแม่คลอดลูกด้วยวิธีการผ่าคลอด จะไม่สามารถอยู่ไฟได้เร็วเหมือนกับคุณแม่คลอดธรรมชาติที่สามารถอยู่ไฟได้ใน 7-10 วันหลังคลอด เนื่องจากแผลผ่าคลอดยังไม่แห้งสนิท ดังนั้นการอยู่ไฟในคุณแม่ผ่าคลอด ควรต้องรอให้แผลผ่าคลอดแห้งสนิทดีหลังจากการผ่าตัดได้ 30-45 วัน แล้วค่อยอยู่ไฟนะคะ

คุณแม่มดลูกเข้าอู่ช้ากว่าปกติ ควรปรึกษาแพทย์ใหม่

ปกติหลังคลอดลูกแล้ว มดลูกจะมีการหดตัว และลดขนาดเล็กลง เพื่อกลับเข้าสู่อุ้งเชิงกรานหรือเข้าอู่ จะใช้เวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์ แต่หากมดลูกไม่เข้าอู่ตามปกติ (Uterine Subinvolution) และมีเลือดออก คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำ และรักษาทันที

ทั้งนี้ระยะเวลาที่มดลูกเข้าอู่ของคุณแม่แต่ละท่านอาจแตกต่างกัน คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม รวมทั้งการดูแลฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดให้กลับมาแข็งแรงได้เร็ว เพื่อที่ร่างกายจะได้ผลิตน้ำนมแม่สำหรับลูกน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพียงพอสำหรับเลี้ยงลูกน้อย เพราะในน้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย
- ท่าที่คนท้องไม่ควรทำ ท่านอนคนท้อง-ท่านั่งแบบไหนที่ควรเลี่ยง
- คนท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกอย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่ายขึ้น
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือซึมเศร้าหลังคลอด
- วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่ฟิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง
- คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม แม่มีมือใหม่รับมืออย่างไรดี
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการห่มนหลุดเป็นอย่างไร ทำห่มนแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
2. ปวดมดลูกหลังคลอด...อันตรายไหม อาการแบบไหนควรรีบพบแพทย์, โรงพยาบาลพญาไท
3. การปฏิบัติตนหลังคลอดบุตร, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
4. การตรวจร่างกายหลังคลอด...สำคัญอย่างไร, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
6. เลี้ยงลูกน้อยด้วยนมแม่...ดียังไง...ทำยังไงให้มีน้ำนม, โรงพยาบาลพญาไท
7. 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
8. Uterus Involution, Cleveland Clinic

9. การบริหารร่างกายภายหลังคลอด, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
10. ประโยชน์ของการดูแลมารดาหลังคลอด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล
11. การออกกำลังกายหลังคลอด, สภากาชาดไทย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
12. ภาวะตกเลือดหลังคลอดที่คุณแม่ควรรู้...หลังจากกลับไปบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท 3

อ้างอิง ณ วันที่ 19 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้