ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

7นาที

หลายคนอาจเคยได้ยินว่าคุณแม่ผ่าคลอดไม่ควรกินข้าวเหนียว เพราะเป็นของแสลง จะทำให้แผลอักเสบ หายช้า บทความนี้จะช่วยคุณแม่ไขข้อสงสัยว่าความเชื่อนี้จริงหรือไม่ ไปดูกันว่า ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหมหรือคนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม การทานข้าวเหนียวหลังผ่าคลอดส่งผลอย่างไร ทำไมคุณแม่หลังคลอดควรเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง พร้อมเคล็ดลับในการดูแลตัวเองให้แผลหายเร็ว อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ความเชื่อเรื่องข้าวเหนียวเป็นของแสลง กินข้าวเหนียวหลังผ่าคลอด ทำให้แผลอักเสบหายช้า ไม่เป็นความจริง
- คุณแม่ผ่าคลอดสามารถกินข้าวเหนียวได้ ข้าวเหนียวจะช่วยให้พลังงานแก่คุณแม่ แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะข้าวเหนียวเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูง หากร่างกายเผาผลาญไม่หมด อาจเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกายคุณแม่
- ข้าวเหนียวเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยยาก หากกินมากเกินไป หรือกินเร็วเกินไป อาจเกิดอาการ ท้องอืด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อยตามมาได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี
- กินข้าวเหนียวหลังผ่าคลอด ทำให้แผลอักเสบจริงไหม?
- หลังผ่าคลอด ทำไมคุณแม่ถึงควรเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล
- เคล็ดลับการดูแลแผลผ่าคลอดให้หายเร็ว

คุณแม่ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี

แม่ผ่าคลอดสามารถกินข้าวเหนียวได้ เพราะข้าวเหนียวเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูง จึงเป็นแหล่งพลังงานที่ดี ข้าวเหนียวนึ่ง 100 กรัม ให้พลังงานถึง 230 กิโลแคลอรี่ มีคาร์โบไฮเดรต 51.80 กรัม ส่วนข้าวเหนียวมูน 100 กรัม ให้พลังงานถึง 285 กิโลแคลอรี่ มีคาร์โบไฮเดรต 54 กรัม แต่หากกินมากเกินไป ร่างกายเผาผลาญไม่หมด พลังงานส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามร่างกาย ส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่ม และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อีกด้วย

หลักการง่าย ๆ ของการกินอาหารหลังผ่าตัดคลอดและโภชนาการสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กลุ่มข้าวแป้ง วันละ 10-12 ทัพพี กลุ่มผัก วันละ 6 ทัพพี กลุ่มผลไม้ วันละ 6 ส่วน กลุ่มเนื้อสัตว์ 12-14 ช้อนกินข้าว และกลุ่มนม วันละ 2-3 แก้ว คุณแม่ควรกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ หรือธัญพืช แทนข้าวขาว เพราะมีกากใยสูง ช่วยให้อิ่มท้อง และป้องกันท้องผูกสำหรับแม่หลังผ่าคลอดได้ดี

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวแล้วท้องอืด แน่นท้อง มีอะไรบ้าง

1. ข้าวเหนียว มีอะไมโลเพกติน

คาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่ย่อยยากกว่า และมีปริมาณมากกว่าใน ข้าวเจ้า อะไมโลเพกตินเหล่านี้มีโครงสร้างเป็นกิ่งก้านสาขา ทำให้ย่อยสลายโดยเอนไซม์ในกระเพาะอาหารได้ช้า ส่งผลให้อาหารตกค้าง เกิดเป็นแก๊ส ทำให้ท้องอืด จุดเสียด แน่นท้อง

2. การกินอาหารเร็วเกินไป

การที่คุณแม่ไม่เคี้ยวข้าวเหนียวให้ละเอียด กินเร็วเกิน หรือกินข้าวเหนียวในปริมาณมากเกินไป ล้วนส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร ทำให้ย่อยอาหารได้ยาก เกิดอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ดังนั้นคุณแม่ที่มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ควรเคี้ยวข้าวเหนียวให้ละเอียดก่อนกลืน กินข้าวเหนียวในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากเกินไป กินอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ เคี้ยว ดื่มน้ำตามพอสมควรหลังมื้ออาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กินข้าวเหนียวหลังผ่าคลอด ทำให้แผลอักเสบจริงไหม

ความเชื่อที่ว่า ห้ามกินข้าวเหนียวและไข่หลังผ่าคลอด เพราะจะทำให้แผลอักเสบเป็นหนอง เป็นความเชื่อที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ เนื่องจากข้าวเหนียว เป็นอาหารจำพวกแป้ง ให้พลังงาน มีคุณค่าทางอาหารสูง ไม่ส่งผลต่อการสมานแผล ส่วนไข่ เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี มีวิตามินและแร่ธาตุจำเป็นต่อร่างกาย ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและภูมิคุ้มกัน และช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็ว

สาเหตุหลักที่ทำให้แผลอักเสบ มักเกิดจากความสกปรกของอุปกรณ์ หรือการดูแลรักษาแผลที่ไม่ถูกต้อง จึงทำให้แผลติดเชื้อ ดังนั้น คุณแม่หลังผ่าคลอด สามารถทานข้าวเหนียวและไข่ได้ แต่ควรทานในปริมาณที่พอเหมาะและควรปรุงไข่ให้สุกสะอาด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

หลังผ่าคลอด ทำไมคุณแม่ถึงควรเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล

อาหารที่คุณแม่หลังคลอดห้ามกิน ไม่ได้มีแค่เฉพาะอาหารที่มีรสหวานจัด แต่รวมไปถึงรสเค็มจัด เผ็ดจัด และรสเปรี้ยวจัดด้วย โดยสาเหตุหลักที่ควรเลี่ยงอาหารรสจัด เพราะส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือด อาหารรสจัด มักมีโซเดียมและน้ำตาลสูง ทำให้เลือดมีความหนืด ข้น ส่งผลต่อการไหลเวียนเลือด เลือดไปหล่อเลี้ยงแผลได้ไม่สะดวก ทำให้แผลหายช้า

อาหารที่คุณแม่ผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยง

- อาหารหมักดอง เนื่องจากมีแบคทีเรีย และสารพิษจากแบคทีเรีย อาจทำให้แผลติดเชื้อ
- อาหารทอด เนื่องจาก มีไขมันสูง ย่อยยาก อาจทำให้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ เนื่องจากมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจาก ส่งผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้แผลหายช้า
- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ส่งผลต่อระบบประสาทของทารก หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เคล็ดลับการดูแลแผลผ่าคลอดให้หายเร็ว

การผ่าคลอดเป็นการผ่าตัดใหญ่ ย่อมส่งผลต่อร่างกายของคุณแม่ การดูแลแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธีจึงสำคัญมาก ทั้งช่วยให้แผลหายเร็ว ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และป้องกันรอยแผลเป็น มาดู 8 เคล็ดลับง่าย ๆ ดูแลแผลผ่าคลอดให้หายไว ปลอดภัย ไร้กังวล ดังนี้

1. รักษาความสะอาด ป้องกันแผลโดนน้ำ

- ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าคลอด ห้ามให้แผลโดนน้ำ คุณแม่สามารถใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวแทนการอาบน้ำ หากแผลปิดด้วยพลาสเตอร์กันน้ำ สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ แต่ห้ามแช่น้ำ หลังอาบน้ำเช็ดพลาสเตอร์ปิดแผลให้แห้ง หากแผลเปียกน้ำ รีบซับให้แห้ง เปลี่ยนพลาสเตอร์ใหม่ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- เมื่อแผลหายสนิท สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ โดยไม่ต้องปิดแผล ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำเกลือ เช็ดเบา ๆ ใช้สำลีซับให้แห้ง

2. ห้ามเกาหรือแกะแผล

หลังจากตัดไหม คุณแม่ห้ามเกาหรือแกะแผล เพราะอาจทำให้แผลหายช้า เสี่ยงติดเชื้อได้ หากคันแผลผ่าคลอด ควรปรึกษาคุณหมอ เพื่อปรึกษาถึงวิธีลดอาการคันที่ถูกต้อง

3. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ต้องออกแรงเยอะ

ในช่วง 3 เดือนแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนัก หรือทำงานที่ต้องออกแรงเยอะ หรือเกร็งหน้าท้อง เนื่องจาก อาจทำให้แผลตึง ฉีกขาด เกิดแผลเป็นนูน หรือคีลอยด์ได้

4. สวมใส่ผ้ารัดหน้าท้อง

การใส่ผ้ารัดหน้าท้องจะช่วยพยุงกล้ามเนื้อคุณแม่ ลดแรงดึงรั้ง และแรงกดทับจากผิวหนังที่หย่อนคล้อย รวมทั้งช่วยลดอาการเจ็บปวดอีกด้วย

5. กินอาหารครบ 5 หมู่ เน้นโปรตีน

อาหารแม่หลังคลอด คุณแม่หลังคลอดควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีโปรตีน เพราะจะช่วยซ่อมแซม ฟื้นฟูร่างกาย กระตุ้นสร้างน้ำนมแม่ และช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้น

6. ทาครีมบำรุงผิวสม่ำเสมอ

หลังแผลผ่าคลอดแห้งสนิท หรือแผลผ่าคลอดไหมละลายเรียบร้อยแล้ว สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว เพื่อให้ผิวชุ่มชื้น ยืดหยุ่นดี ซึ่งจะช่วยให้รอยแผลเป็นอ่อนนุ่มและจางลง

7. ขยับตัวตั้งแต่วันแรก ป้องกันพังผืด

คุณแม่สามารถเริ่มขยับตัวเบา ๆ ได้ตั้งแต่วันแรก และลุกเดินตามความเหมาะสม ช่วยให้แผลฟื้นตัวเร็ว ลดพังผืดเกาะในอวัยวะช่องท้อง และช่วยลดความเสี่ยงลิ่มเลือดอุดตันหลังคลอด

8. พักผ่อนให้เพียงพอ หากิจกรรมผ่อนคลาย

คุณแม่ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ และหากิจกรรมผ่อนคลายทำ เพื่อลดความเครียด จะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็ว

คุณแม่ที่สงสัยว่าผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม กินข้าวเหนียวแล้ว

จะแสลงไหม ทำให้แผลอักเสบจริงหรือเปล่า คงจะได้คำตอบกันแล้ว ว่าการผ่าคลอดสามารถกินข้าวเหนียวได้ แต่ควรอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม รวมไปถึงอาหารที่คุณแม่หลังคลอดควรหลีกเลี่ยง และวิธีดูแลแผลผ่าคลอดให้หายเร็ว การกินข้าวเหนียวจึงไม่มีผลกับการอักเสบของแผลหลังผ่าคลอด หรือไม่ได้ทำให้แผลหายช้าขึ้น ทั้งนี้คุณแม่ควรยึดหลักกินให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพและการฟื้นตัวหลังผ่าคลอด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่
- 3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล
- น้ำนมแม่เสริมภูมิต้านทาน พร้อมประโยนชน์ของนมแม่สู่ลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้อง พร้อมการเก็บนมแม่ให้ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- ทารกหิวนม ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูกอิ่ม สัญญาณที่คุณแม่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้าง, S-Mom Club
2. Thai Nutrition Search ข้าวเหนียว, นึ่ง, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
3. สุดปัง! ทานข้าวเหนียวมะม่วงยังไงไม่ให้ร่างพัง, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ข้าวเหนียวมะม่วง เลือกทานแต่พอดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย, โรงพยาบาลเปาโล
5. การกินข้าวเหนียวทำให้ง่วงนอนจริงหรือ, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
6. “อาหารไม่ย่อย” สัญญาณปัญหาระบบทางเดินอาหาร, โรงพยาบาลนครธน
7. ความเข้าใจผิดของสตรีมีครรภ์และหลังคลอด, หมอชาวบ้าน
8. คาเฟอีนในน้ำนมแม่...มีผลอย่างไรต่อทารก?, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย, S-Mom Club
10. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
11. โภชนาการสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กรกฎาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น