คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5นาที

คุณแม่หลายคนอาจจะต้องเผชิญกับอาการปวดหลังที่ตามมาในช่วงหลังคลอด และคุณแม่บางท่านอาจจะมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับคุณแม่บางท่านก็มีอาการปวดหลังมากจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทำไมคลอดลูกแล้วยังปวดหลังอยู่ ปวดหลังหลังผ่าคลอดอันตรายไหม บทความนี้จะพูดถึง สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อันตรายจากการปวดหลังเรื้อรัง รวมถึงวิธีบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อาการปวดหลังหลังคลอด เป็นอาการที่เป็นผลพวงมาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายและฮอร์โมนของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ และยังคงต้องใช้เวลา 1-2 เดือน กว่าร่างกายจะกลับสู่ภาวะปกติ
- นอกจากอาการที่ต่อเนื่องมาจากช่วงตั้งครรภ์แล้ว พฤติกรรม และอิริยาบถของคุณแม่ในการอุ้มลูก ให้นมลูก หรือท่านั่ง การยกของหนักก็มีส่วนทำให้คุณแม่มีอาการปวดหลังหลังคลอดด้วย
- อาการปวดหลังหลังคลอดควรจะหายไปเองในเวลาไม่นาน หากยังคงปวดหลังเรื้อรัง หรือรุนแรงขึ้น อาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพร้ายแรงได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปวดหลังหลังคลอด เกิดจากอะไร
- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด
- ปวดหลังหลังคลอดอันตรายไหม
- คุณแม่ผ่าคลอดแล้ว แต่ทำไมยังปวดหลังอยู่

- วิธีแก้อาการปวดหลังหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

ปวดหลังหลังคลอด เกิดจากอะไร

โดยปกติแล้ว ร่างกายของคุณแม่จะใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือน ในการปรับสู่สภาพปกติหลังคลอด อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ระวังอิริยาบถ รวมถึงความเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูก อาจส่งผลให้คุณแม่มีอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดกล้ามเนื้อได้

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด

1. การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

อาการปวดหลังหลังคลอด จริง ๆ แล้วต่อเนื่องมาจากอาการปวดหลังในช่วงตั้งครรภ์ เมื่อลูกน้อยในครรภ์โตขึ้น มดลูกก็จะขยายตัวใหญ่ขึ้น รวมทั้งน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากทั้งตัวทารก น้ำคร่ำ และรก ส่งผลต่อแรงกดทับต่อกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลัง ไม่เพียงแต่ทำให้กล้ามเนื้อของคุณแม่ต้องทำงานหนักขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำให้ข้อต่อของคุณแม่ต้องรับน้ำหนักมากขึ้นด้วย

2. แบกน้ำหนักตอนตั้งครรภ์

การแบกน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ เมื่อครรภ์คุณแม่ขยายใหญ่ขึ้น และมีน้ำหนักมากขึ้นส่งผลต่ออาการปวดหลังหลังคลอด เนื่องจากร่างกายต้องปรับศูนย์ถ่วงของร่างกาย เพื่อทรงตัว คุณแม่มักยืนหรือเดินแอ่นหลัง ส่งผลต่อกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลัง ส่งผลทำให้คนท้องปวดหลังได้ ทั้งนี้อาการปวดหลังจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปเองหลังคลอด

3. ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง

ฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนไปอย่างมากขึ้น ในช่วงตั้งครรภ์ ส่งผลต่อความยืดหยุ่นของข้อต่อและเอ็น โดยเฉพาะข้อต่อและเอ็นที่ยึดกระดูกเชิงกรานกับกระดูกสันหลัง ข้อต่อเหล่านี้จะคลายตัวลงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด ซึ่งสามารถส่งผลต่ออาการปวดหลังหลังคลอดได้เช่นกัน เนื่องจากร่างกายของคุณแม่ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและฮอร์โมน อาการปวดอาจใช้เวลาระยะหนึ่งจนกว่าจะหายไป

4. การคลอดลูก

การเบ่งคลอดต้องใช้กล้ามเนื้ออย่างมาก ทั้งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิง

กราน คุณแม่หลังคลอดอาจรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะหากต้องเบ่งคลอดเป็นเวลานาน

5. อุ้มลูก

อีกสาเหตุหนึ่งของการปวดหลังหลังผ่าคลอด มาจากการอุ้มลูก แม้ทารกแรกคลอดที่มีน้ำหนักตัวเบาอาจไม่ได้ทำให้คุณแม่ปวดหลัง แต่เมื่อลูกน้อยมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 10-20 กิโลกรัม ทำให้คุณแม่ต้องออกแรงในการอุ้มมากขึ้น ย่อมส่งผลต่ออาการปวดหลังมากขึ้น ไม่ต่างจากการยกของหนักเลย

6. ท่าให้นมลูก

คุณแม่มือใหม่หลายคนมักประสบปัญหาปวดหลังโดยไม่ตั้งใจ สาเหตุหลักมาจากท่าให้นมลูกที่ไม่ถูกต้องในช่วงแรกการให้นมลูก คุณแม่มักจดจ่อกับการให้นมลูกอย่างถูกต้อง ส่งผลให้ต้องก้มตัวลงมาก กล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบนจึงตึงและปวด นอกจากนี้ ความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการดูแลทารกแรกเกิดตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ยังส่งผลให้เกิดอาการปวดต่าง ๆ หลังคลอด รวมไปถึงอาการปวดหลังด้วยเช่นกัน

ปวดหลังหลังคลอดอันตรายไหม

คุณแม่หลายท่านอาจมัวแต่ทุ่มเทให้กับการดูแลลูกน้อย จนละเลยการดูแลตัวเอง ส่งผลต่ออาการปวดหลังหลังคลอด ที่หลายคนอาจมองข้าม ซึ่งหากอาการปวดหลังต่อเนื่อง หรือรุนแรงขึ้นอาจเป็นสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง หากละเลยการดูแลตัวเอง อาจส่งผลต่อการฟื้นตัวที่ช้า อาการปวดหลังรุนแรง โครงสร้างกระดูกผิดปกติ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง หมอนรองกระดูกมีปัญหา ข้อกระดูกเสื่อม หรืออาจถึงขึ้นเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

คุณแม่ผ่าคลอดแล้ว แต่ทำไมยังปวดหลังอยู่

แม้จะคลอดลูกแล้ว แต่ร่างกายของคุณแม่ยังคงมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะหน้าท้องที่ยังมีน้ำหนักส่วนเกินจากลูกน้อยยังคงกดทับกล้ามเนื้อหลัง การเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงหลังผ่าคลอด ส่งผลต่อกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่อ่อนแอลง และที่สำคัญการฟื้นตัวหลังผ่าคลอดนั้นจะใช้เวลานานกว่าการฟื้นตัวหลังคลอดตามธรรมชาติ จึงทำให้คุณแม่ผ่าคลอดอาจยังคงมีอาการปวดหลังอยู่ แม้จะคลอดลูกไปแล้วก็ตาม อย่างไรก็ตาม อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด มักไม่รุนแรงเท่าช่วงตั้งครรภ์ และจะค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ

วิธีแก้อาการปวดหลังหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

1. ออกกำลังกายหลังคลอด

การออกกำลังกายหลังผ่าคลอด เป็นวิธีที่สำคัญในการบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด เสริมสร้างความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นเอ็น ซึ่งจะช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังที่หดเกร็งให้คลายตัวและยืดหยุ่นมากขึ้น อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด ก่อนเริ่มออกกำลังกาย เพื่อรับคำแนะนำท่าทางที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของคุณแม่

2. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

สิ่งที่คุณแม่ไม่ควรทำหลังผ่าคลอด คุณแม่ผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงการเอี้ยวตัว หรือก้มยกของหนัก การออกแรงยกของหนัก อาจเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลัง ทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไปทับเส้นประสาทได้

3. นั่งหลังตรง

ท่านั่งที่ไม่เหมาะสม เป็นเหตุให้คุณแม่ปวดหลังเรื้อรัง สามารถแก้ได้โดยการนั่งหลังตรงให้สะโพกและไหล่ชิดพนักพิง โดยหาหมอนใบเล็ก ๆ มารองบริเวณบั้นเอวและต้นคอไว้ด้วย สำหรับท่านั่งให้นมลูก ควรอุ้มลูกน้อยให้ใกล้ตัวคุณแม่มากที่สุด ใช้หมอนรองให้นมในระดับที่พอเหมาะ เพื่อที่จะไม่ต้องก้ม หรือโน้มตัวลงไปหาลูกน้อยมากจนทำให้ปวดหลัง

4. ปรับท่านอน

ท่านอนหลังผ่าคลอด ช่วยแก้อาการปวดหลังหลังผ่าคลอดของคุณแม่ ให้คุณแม่นอนตะแคง โดยเอาหมอนมาสอดรองไว้ระหว่างขา

5. นวดผ่อนคลาย

การนวดบำบัด เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การนวดผ่อนคลาย ช่วยคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต นวดด้วยน้ำมันสมุนไพร สมุนไพรบางชนิดมีสรรพคุณช่วยลดอาการปวด กลิ่นหอมช่วยผ่อนคลาย นวดอโรม่า กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย ช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียด

6. ใช้ถุงร้อนประคบ

การประคบร้อน อาจใช้แผ่นความร้อนหรือถุงเย็นประคบบริเวณที่ปวด ช่วยลดการอักเสบ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงการแช่น้ำอุ่น หลังจากแผลผ่าคลอดแห้งสนิทดีแล้ว ก็ช่วยให้ผ่อนคลายบรรเทาอาการปวดหลังได้

หลังจากที่คุณแม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และต้องแบกรับน้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้นตลอดระยะเวลาที่คุณแม่ท้อง 9 เดือน เมื่อคุณแม่คลอดลูกน้อยแล้ว ควรให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดตั้งแต่ช่วง 1-2 เดือนแรกหลังคลอด โดยไม่ควรปล่อยไว้นานเกิน 3 เดือน เพราะจะกลายเป็นปัญหาที่เรื้อรังและแก้ไขได้ยาก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- เทคนิคการปั๊มนมให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตารางปั๊มนมและวิธีปั๊มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด

- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ถึงดีที่สุด ปริมาณนมทารกเท่าไหร่เรียกว่าพอดี
- ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไหร่
- วิธีปลุกลูกกินนม คุณแม่ควรปลุกลูกกินนมแม่เวลาไหนบ้าง
- ลูกไม่กินนม กินนมน้อย ปัญหาลูกไม่ยอมกินนมที่คุณแม่แก้ไขได้
- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำยังไงดี พร้อมวิธีช่วยให้ลูกดูดเต้าได้สำเร็จ
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย

อ้างอิง:

1. อุ้มลูกทีไร ปวดหลังทุกที, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. “ปวดหลังหลังคลอด” สัญญาณร้าย...ที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม!, โรงพยาบาลเปาโล
3. Postpartum back pain: How to get relief, babycenter

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กรกฎาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น