

คุณแม่ให้นมบุตร  
บทความ

# ผ้าคลอดนอนตะแคงได้ไหม? พร้อม วิธีลูกจากเตียงและทำนอนหลังผ้า คลอด

ก.ย. 5, 2025

7 นาที

เพราะเราเข้าใจว่าหลังผ้าคลอด คุณแม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและอาการเจ็บแผลผ่าตัด การนอนหลับพักผ่อนที่ดีและเพียงพอจึงสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นตัวค่ะ การเลือกทำนอนที่เหมาะสมและรู้วิธีลูกจากเตียงหลังผ้าคลอดอย่างถูกวิธีจะช่วยลดการกดทับที่แผลและความเจ็บปวด ทำให้คุณแม่ฟื้นตัวได้ดีขึ้นและพร้อมสำหรับการดูแลลูกน้อยอย่างเต็มที่ค่ะ

## คำถามที่พบบ่อย

### ควรใช้หมอนแบบไหนหรือกี่ใบเพื่อช่วยให้ทำนอนหลังผ้าคลอดสบายขึ้น?

คลิก

การใช้หมอนเป็นตัวช่วยที่ดีมากค่ะ คุณแม่อาจต้องใช้หมอน 3-5 ใบ โดยจัดวางดังนี้:

1. หมอนศีรษะในระดับที่สบาย
2. วางใบเล็กๆ หรือผ้าขนหนูม้วนไว้ใต้ท้องด้านข้าง (เมื่อนอนตะแคง) เพื่อพยุงน้ำหนัก
3. สอดหมอนอีกใบไว้ระหว่างเข่าเพื่อลดแรงกดที่สะโพกและหลัง
4. วางหมอนอีกใบไว้ด้านหลังเพื่อกันไม่ให้เผลอพลิกตัวไปนอนหงายโดยไม่ตั้งใจ การใช้ 'หมอนคนท้อง' หรือ 'หมอนรูปตัว C' จากตอนตั้งครรภ์ก็เป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยมเช่นกัน อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์

### นอนเตียงเดียวกับสามีหลังผ้าคลอดปลอดภัยไหม? ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษ?

คลิก

สามารถนอนเตียงเดียวกันได้ แต่ต้องมีการสื่อสารและระมัดระวังเป็นพิเศษในช่วง 2-3 สัปดาห์แรก ควรให้คุณแม่นอนในฝั่งที่ถูกจากเตียงได้สะดวก (ไม่ต้องปีนข้ามตัวสามี) และอาจใช้หมอนข้างหรือหมอนใบยาววางกันเป็น 'กำแพง' เบาๆ ตรงกลาง เพื่อป้องกันการพลิกตัวมาโดนแผลโดยไม่ตั้งใจ การสื่อสารให้สามีเข้าใจถึงความเจ็บปวดและข้อจำกัดของคุณแม่ในช่วงนี้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์

## ท่านอนให้มบุตรบนเตียงสำหรับแม่ผ่าคลอด ควรทำอย่างไรไม่ให้เจ็บแผล?

คลิก

ท่านอนให้มที่ดีที่สุดคือ 'ท่านอนตะแคง' โดยให้คุณแม่นอนตะแคง หันหน้าเข้าหาลูกน้อยที่นอนอยู่ข้างๆ ใช้หมอนหนุนหลังและอีกใบสอดระหว่างเข่าเพื่อความสบาย จากนั้นประคองให้ศีรษะลูกอยู่ระดับเดียวกับเต้านม อีกท่าที่นิยมคือ 'ท่าอุ้มลูกฟุตบอล' โดยใช้หมอนให้มช่วยรองรับตัวลูกไว้ด้านข้างลำตัว ท่านีจะทำให้อวัยวะไม่กดทับบริเวณแผลผ่าตัดเลย อย่างไรก็ตามควรปรึกษาแพทย์

### สรุป

- หลังผ่าคลอด ไม่แนะนำให้คุณแม่นอนคว่ำ เพราะจะทำให้เกิดแรงกดทับและปวดแผลมากขึ้น ควรเลี่ยงการนอนคว่ำไปอย่างน้อย 6 สัปดาห์หลังการผ่าคลอด
- หลังจากผ่าคลอดประมาณ 24 ชั่วโมง หรือเมื่อคุณแม่รู้สึกดีขึ้นและไม่ค่อยอ่อนเพลียแล้ว ก็สามารถเริ่มขยับตัวและพลิกตะแคงได้แล้ว การขยับตัวเบาๆ แบบนี้จะช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยลดอาการท้องอืด ที่สำคัญการนอนตะแคงยังเป็นท่าที่ช่วยให้คุณแม่ลูกจากเตียงได้ง่าย
- การนอนตะแคงเป็นอีกทางเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด เพราะเป็นท่าที่ไม่กดทับแผล ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายและลูกจากเตียงได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญการนอนตะแคงช่วยยังช่วยให้เลือดไหลเวียนดีและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความสำคัญของการนอนอย่างถูกวิธีหลังการผ่าคลอด
- ท่านอนแบบไหนดีกับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม เริ่มนอนตะแคงได้เมื่อไหร่ ?
- ท่านอนที่ควรหลีกเลี่ยงหลังผ่าคลอด
- วิธีลูกจากเตียงหลังผ่าคลอด
- เคล็ดลับการนอนหลับที่มีคุณภาพหลังผ่าคลอด
- เมื่อไหร่คุณแม่หลังผ่าคลอดจะกลับมาอนท่าปกติที่ถนัดได้ ?
- เทคนิคการให้นมลูกสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

# ความสำคัญของการนอนอย่างถูกวิธีหลังการผ่าคลอด

คุณแม่รู้ไหมคะว่า หลังจากการผ่าคลอด การพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วและปลอดภัย เพราะการผ่าคลอดถือเป็นการผ่าตัดใหญ่ การได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ อาการปวด และภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ

นอกจากนี้ การนอนในท่าที่ถูกต้องก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เพราะจะช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าตัด ทำให้คุณแม่ลุกจากเตียงได้สะดวกขึ้น หายใจได้ดีขึ้น และนอนหลับได้อย่างสบาย ทั้งยังช่วยลดการติ่งของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งส่งผลดีต่อแผลผ่าตัดโดยตรง



## ท่านอนแบบไหนดีกับคุณแม่หลังผ่าคลอด

คุณแม่หลายท่านคงกังวลเรื่องการนอนหลังการผ่าคลอดใช่ไหมคะ? ไม่ต้องห่วงเลยคะ การเลือกท่านอนที่เหมาะสม จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายขึ้นและฟื้นตัวได้ดี มาดูกันว่าท่านอนแบบไหนที่เหมาะสมกับคุณแม่หลังผ่าคลอด และแต่ละท่ามีข้อดีอย่างไรบ้างคะ

# 1. ทำนอนหงาย: สบายแผลผ่าตัดคลอด

การนอนหงาย เป็นท่าที่ช่วยให้คุณแม่สบายตัวในช่วงแรกหลังผ่าคลอด เพราะเป็นท่าที่ไม่กดทับแผลผ่าตัดโดยตรง และคุณแม่ยังสามารถใช้หมอนรองใต้เข่าเพื่อเพิ่มความสบายได้อีกด้วยค่ะ แต่ก็ต้องมีข้อควรระวังเล็กน้อยนะคะ เพราะการลุกจากท่านอนหงายอาจทำให้คุณแม่รู้สึกปวดแผลได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ ค่อยๆ ตะแคงตัว งอเข่า แล้วใช้มือและแขนยันตัวขึ้นช้าๆ เพื่อไม่ให้แผลต้องรับแรงกดทับค่ะ

# 2. ทำนอนตะแคง: นอนสบายและดีต่อสุขภาพ

การนอนตะแคงเป็นอีกทางเลือกที่ดีสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด เพราะเป็นท่าที่ไม่กดทับแผล ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายและลุกจากเตียงได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญ การนอนตะแคงซ้ายยังช่วยให้เลือดไหลเวียนดีและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นด้วยค่ะ

# 3. การยกช่วงบนของร่างกายให้สูงขึ้น

ใช้หมอนหลายใบหนุนช่วงบนของร่างกายให้สูงขึ้นเล็กน้อย จะช่วยให้คุณแม่หายใจได้สะดวกขึ้น และนอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (OSA) นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถใช้หมอนรองระหว่างหัวเข่าหรือใต้สะโพกเพื่อช่วยให้คุณรู้สึกสบายขึ้นได้เช่นกันค่ะ

# คุณแม่ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม เริ่มนอนตะแคงได้เมื่อไหร่ ?

หลังจากผ่าคลอดประมาณ 24 ชั่วโมง หรือเมื่อคุณแม่รู้สึกดีขึ้นและไม่ค่อยอ่อนเพลียแล้ว ก็สามารถเริ่มขยับตัวและพลิกตะแคงได้ค่ะ การขยับตัวเบา ๆ แบบนี้จะช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยลดอาการท้องอืดได้ด้วยค่ะ ที่สำคัญ การนอนตะแคงยังเป็นท่าที่ช่วยให้คุณแม่ลุกจากเตียงได้ง่าย ไม่ต้องใช้แรงที่หน้าท้องเยอะ หากคุณแม่นอนตะแคงซ้าย จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้นและช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารด้วยนะคะ และเพื่อเพิ่มความสบาย คุณแม่สามารถใช้หมอนข้างหรือหมอนรองบริเวณหน้าท้องและสะโพกได้ค่ะ

# ท่านอนที่ควรหลีกเลี่ยงหลังผ่าคลอด

คุณแม่คะ การฟื้นตัวจากการผ่าคลอดต้องใช้เวลา เพราะร่างกายกำลังซ่อมแซมฟื้นฟูตัวเองค่ะ เพื่อให้แผลหายเร็วและไม่เกิดปัญหาตามมา สิ่งสำคัญที่ต้องระวังในช่วง 6 สัปดาห์แรก คือ การนอนคว่ำ ค่ะ

การนอนคว่ำจะไปกดทับแผลผ่าตัดโดยตรง ทำให้แผลหายช้า และอาจเป็นอันตรายได้นะคะ นอกจากนี้ คุณแม่ก็ควรหลีกเลี่ยงการแช่ตัวในสระว่ายน้ำหรืออ่างน้ำร้อน รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ด้วย จนกว่าจะได้รับการตรวจจากคุณหมอว่าปลอดภัยแล้วค่ะ

**S-Mom Club**

เข้าใจการผ่าคลอด  
ให้ลูก สมองไว  
และ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง

แอลฟา สฟิงโก เบอซิล  
ซีแล็กทิส

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

\*บนแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงวิตามินซี, แอลฟา-แล็คโตบูทีน และลูทีนที่มีประโยชน์ ซีแล็กทิส \*\*ศึกษาพบว่าเซลล์ของบีบีเกิดในชั้นผิวหนัง \*\*สฟิงโกในชั้นผิวหนังที่สร้างขึ้นมาจากไขมัน และแอลฟา-แล็คโตบูทีน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

## วิธีลุกจากเตียงหลังผ่าคลอดอย่างปลอดภัย

คุณแม่หลายคนอาจกังวลเรื่องการลุกจากเตียงหลังผ่าคลอดใช่ไหมคะ? ไม่ต้องห่วงเลยคะ หลังผ่าตัด คุณแม่สามารถเริ่มพลิกตะแคงตัวได้ตามความสบาย เมื่อผ่านไปประมาณ 24 ชั่วโมงแล้ว พยาบาลจะแนะนำวิธีการลุกจากเตียงอย่างถูกวิธี ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่ไม่เจ็บแผล

1. นอนตะแคงตัว ไปด้านที่คุณแม่ต้องการจะลุก
2. ใช้ข้อศอก ช้างที่อยู่ด้านล่างยันพื้นเตียง
3. ใช้มืออีกข้างจับเหล็กกั้นเตียง หรือพยุงตัวกับคนที่คอยช่วยเหลือ
4. จากนั้น ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นในท่าตะแคง

วิธีลุกจากเตียงหลังผ่าคลอดนี้จะช่วยลดแรงกดทับที่หน้าท้อง ทำให้คุณแม่ลุกขึ้นได้อย่างปลอดภัย และสบายขึ้นคะ หากคุณแม่รู้สึกมีศีรษะขณะลุกขึ้นนั่งหรือยืน ให้กลับไปนอนราบช้า ๆ บนเตียงก่อนนะคะ แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบแจ้งคุณหมอหรือพยาบาลทันทีคะ และอย่าลืมปฏิบัติตามคำแนะนำจากคุณหมออย่างเคร่งครัด เพื่อให้แผลผ่าตัดไม่กระทบกระเทือนนะคะ

## เคล็ดลับการนอนหลับที่มีคุณภาพหลังผ่าคลอด

คุณแม่คะ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่สำคัญมากจริงๆ สำหรับช่วงหลังผ่าคลอดคะ นอกจากทำท่วงการนอนที่เหมาะสมแล้ว ยังมีเคล็ดลับง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่ นอนหลับได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้นคะ

- **งดแสงสีฟ้าก่อนนอน:** แสงจากโทรศัพท์มือถือถือ แท็บเล็ต หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ จะไปยับยั้งการหลั่งสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ควบคุมการนอนหลับของเราค่ะ ถ้าได้รับแสงสีฟ้าก่อนนอน จะทำให้คุณแม่รู้สึกตื่นตัว นอนหลับยาก และนอนหลับ ไม่สนิทได้เลยค่ะ ลองงดดูจอสัก 2-3 ชั่วโมงก่อนนอนนะคะ
- **สร้างบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะกับการพักผ่อน** ตรวจสอบให้ห้องนอนอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนจนเกินไป สะอาด สงบ และปรับแสงให้สว่างน้อยที่สุด หรือมีดสนิทไปเลยก็จะดีมากค่ะ จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและหลับง่ายขึ้นเยอะเลยนะคะ
- **หากมีอาการเจ็บแผลผ่าตัดจนนอนไม่หลับ** อย่าทนนะคะ คุณแม่ควรไปพบคุณหมอเพื่อรับการรักษา ทันทีค่ะ จะได้นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่
- **งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** เช่น ชา กาแฟ หรือน้ำอัดลม อย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอนนะคะ

## เมื่อไหร่คุณแม่หลังผ่าตัดจะกลับมาอนท่าปกติที่ถนัดได้ ?

คุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่าเมื่อไหร่จะกลับไปนอนท่าที่คุ้นเคยได้ใช่ไหมคะ? โดยทั่วไปแล้ว แผลผ่าตัดจะใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ในการฟื้นตัวหรือจนกว่าจะได้รับการตรวจยืนยันจากคุณหมอว่าแผลหายดีแล้วค่ะ ในช่วงเวลานี้คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ เนื่องจากอาจส่งผลกระทบต่อแผลได้ค่ะ เมื่อแผลหายและร่างกายฟื้นตัวดีขึ้น คุณแม่ก็สามารถกลับมาอนท่าที่ถนัดได้อย่างสบายใจค่ะ

## เทคนิคการให้นมลูกสำหรับคุณแม่หลังผ่าตัด

คุณแม่ที่เพิ่งผ่านการผ่าตัดมา อาจยังขยับตัวไม่สะดวก การให้นมลูกบนเตียงพักฟื้นเป็นวิธีที่ช่วยให้คุณแม่สบายตัวขึ้นและยังช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้เร็วอีกด้วยค่ะ วันนี้เรามี 2 ท่าให้นมลูกที่เหมาะสมกับคุณแม่ผ่าตัดมาฝากกันค่ะ

### 1. ทำอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)

ท่านี้จะคล้ายกับการอุ้มลูกฟุตบอลไว้ข้างลำตัวค่ะ คุณแม่จะจัดให้ลูกนอนในท่ากึ่งตะแคง โดยที่ขาของลูกจะชี้ไปด้านหลังของคุณแม่ ส่วนมือของคุณแม่จะประคองที่ต้นคอและท้ายทอยของลูกให้กระชับกับสีข้าง ตัวลูกจะไม่ไปกดทับแผลผ่าตัด ทำให้คุณแม่รู้สึกสบาย ไม่เจ็บแผลค่ะ

**ท่านี้เหมาะสำหรับ:**

- คุณแม่ที่ผ่าตัด เพราะลูกจะไม่โดนแผลผ่าตัด
- คุณแม่ที่มีหน้าอกใหญ่ หรือลูกตัวเล็ก
- คุณแม่ลูกแฝด เพราะสามารถให้นมลูกพร้อมกันได้ทั้งสองคน

## 2. ท่านอน (Side lying position)

ท่านี้อ่อนแม่และลูกจะนอนตะแคงหันหน้าเข้าหากันค่ะ คุณแม่สามารถใช้หมอนหรือผ้าขนหนูรองหลังลูกเพื่อให้ลูกอยู่ชิดกับตัวคุณแม่มากขึ้น ท่านี้อาจช่วยให้คุณแม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะช่วงกลางคืนที่ต้องตื่นมาให้นมบ่อย ๆ ค่ะ ไม่ว่าจะนอนท่าไหนในการให้นมลูก ขอแค่คุณแม่และลูกน้อยรู้สึกสบาย ท่านี้อาจเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่สุดแล้วค่ะ ขอเป็นกำลังใจให้คุณแม่และลูกนะคะ

การดูแลทั้งแผลผ่าตัดและร่างกายโดยรวมให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อการผลิตน้ำนมแม่ที่มีคุณภาพเพื่อลูกน้อยค่ะ น้ำนมแม่มีสารอาหารสำคัญกว่า 200 ชนิด ไม่ว่าจะเป็น แคลเซียม (Calcium), ดีเอชเอ (DHA) และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมองและส่งเสริมการเจริญเติบโตของลูก อีกทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บี แล็กทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับลูกน้อยอีกด้วยค่ะ

หวังว่าคำแนะนำที่ผ่านมามีทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง วิธีลูกจากเตียงหลังผ่าตัด หรือ คุณแม่ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ใหม่ จะช่วยให้คุณแม่ดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องและสบายใจขึ้นนะคะ ขอให้คุณแม่หลังคลอดทุกคนมีความสุขแข็งแรง ฟิ้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และมีน้ำนมไหลดี ให้ลูกน้อยได้ดื่มนมอย่างสมบูรณ์ค่ะ แต่หากคุณแม่พบความผิดปกติทางสุขภาพหรือมีปัญหาหลังผ่าตัด ควรรีบไปพบคุณหมอนทันที เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของคุณแม่เองนะคะ

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมอและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล
- ทำให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไร

### อ้างอิง:

1. Sleeping Positions After C-Section: 4 Options For Faster Recovery, MomJunction
2. ท่าในการให้นมแม่ที่ถูกต้องและการอุ้มเรอ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
3. โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (OSA), โรงพยาบาลนนทเวช
4. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
5. ออกกำลังกายง่าย ๆ หลังผ่าตัด, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
6. การดูแลหลังผ่าตัด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. Tips and Tricks for High Quality Sleep After a C-Section, healthline
8. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทางนรีเวช, โรงพยาบาลเปาโล เกษตร
9. แสงสีฟ้าจากหน้าจอ ส่งผลร้ายต่อดวงตาอย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
10. นอนเป็น ทำให้อุณหภูมิได้..., โรงพยาบาลวิภาวดี
11. แม่หลังคลอด ดูแลสุขภาพและแผลผ่าตัดอย่างไร ช่วยให้หายไว, โรงพยาบาล MedPark

อ้างอิง ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2568

แฮร์ตอนนี่