

ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5นาที

การดูแลทารกหลังคลอด เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ต้องเอาใจใส่ แต่การดูแลร่างกายของตนเองหลังคลอดนั้น ก็เป็นเรื่องที่ไม่อាាละเลยได้เช่นกัน เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง คุณแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยกของหนัก ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน หลังผ่าคลอดคุณแม่จะดูแลและพักผ่าคลอดอย่างไร มาอ่านข้อมูลเพื่อการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีกัน

สรุป

- การดูแลและพักผ่าคลอด ปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้แผลสมานตัวได้เร็ว การละเลียดไม่ดูแลและพักผ่าคลอดให้ดี หรือยกของมีน้ำหนักมากเกินไป อาจส่งผลให้แผลหายช้า แผลปริ ทำให้การฟื้นตัวช้า
- หลังผ่าคลอดการยกของหนัก การออกแบบหรือเกริงกล้ามเนื้อหน้าท้องมากเกินไป จะทำให้เจ็บแผลผ่าคลอด ทำให้แผลผ่าคลอดอักเสบ หรือฉีกขาดได้
- หลังผ่าคลอดคุณแม่ควรพัฟฟ์ร่างกายหลังการคลอด เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ คุณแม่ปรับพฤติกรรม ระวังในการปรับเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การยกของหนัก ไม่ดูแลตัวเอง จะยิ่งทำให้การฟื้นตัวหลังคลอดช้า
- หลังผ่าคลอดคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการตัวเองให้ดี หากแผลผ่าคลอดบวมแดง อักเสบ มีกลิ่นเหม็น เป็นหนอง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- หลังการคลอด คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่กิโล
- คุณแม่ผ่าคลอดยกของหนักทันที มีผลกระทบอะไรบ้าง

- คุณแม่ผ่าคลอดต้องพักพื้นนานแค่ไหน ถึงกลับสามารถขับได้
 - แผลผ่าคลอดปริจากภาระยกของหนัก คุณแม่ควรทำยังไง
 - วิธีดูแลแผลผ่าคลอด ป้องกันแผลผ่าคลอดอักเสบ

ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

หลังจากคุณแม่ผ่าตัดคลอดมาในช่วง 3 เดือนแรก ควรดูออกแรงเยอะ ไม่ยกของหนักหรือเกริ่ง กล้ามเนื้อห้อง การออกแรงหรือเกริ่งกล้ามเนื้อหน้าห้องจะทำให้เจ็บแพล แพลผ่าคลอดอักเสบ หรือ นีกขนาดได้

คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกีกิโลหลังผ่า
คลอด

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน และยกของหนักได้กี่กิโลกรัม แม้ว่าแพทย์ไม่ได้แจ้งนำหนักที่แน่ชัดว่า หลังจากการผ่าคลอดควรห้ามยกของหนักนั้น สิงของที่ห้ามยกจะหนักกี่กิโลกรัม แต่คุณแม่ควรระมัดระวังในการยกของนั้น ๆ ว่าไม่ควรต้องใช้แรงเยอะ หรือ ยกสิงของได้ที่มีนำหนัก ที่หนักกว่านำหนักของลูกน้อย โดยไม่ควรยกของหนักในช่วง 3 เดือนแรก

คุณแม่ผ่าคลอดยกของหนักทันที มีผลกระทบ
อะไรบ้าง

1. มดลูกและแมลงผ่าคลอดฉีกขาด

หลังผ่าคลอดนั้นคุณแม่อาจรู้สึกเจ็บปวดลูกเนื่องจากมดลูกกำลังหดตัว การดูแลและแพลนผ่าคลอดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บรรเทาความเจ็บปวด และทำให้แผลสมานตัวได้เร็ว การละเลียดไม่ดูแลและแพลนผ่าคลอดให้ดี เกิดแรงกดทับที่ห้องมหากินไป เริ่มอกร้าวปวดท้องมากเกินไป ยกของมีน้ำหนักมากเกินไป จะทำให้แพลงปริ ส่งผลให้การฟื้นตัวของแผลผ่าคลอดหายช้า

2. เลือดไหลออกตรงบริเวณแผลผ่าคลอด

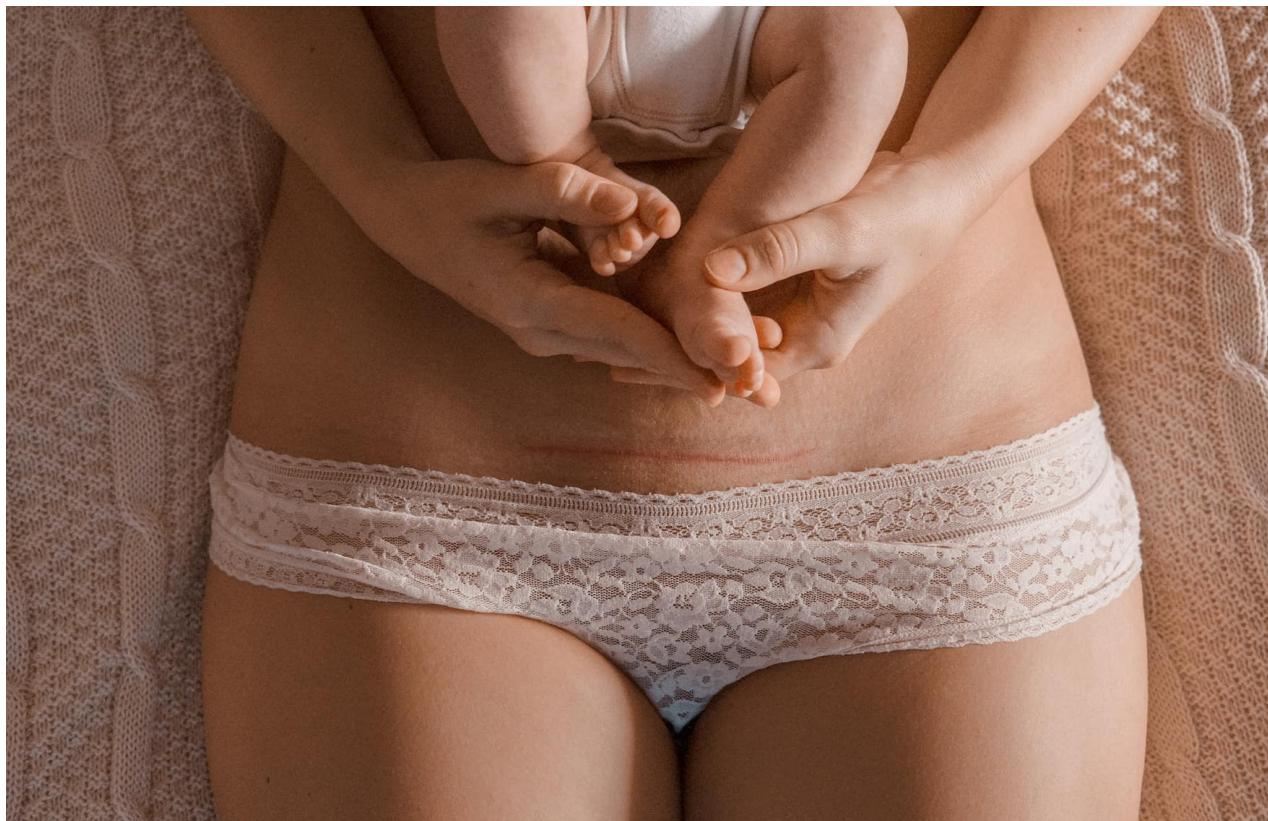
เนื่องจากเกิดแรงดันหรือแรงกดทับที่บริเวณแพลงต์รังหน้าท้องมากเกินไป ทำให้แพลงเปิดได้ ฉะนั้น คุณแม่ควรพักผ่อน พักฟื้นดูแลตัวเองให้ดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแพลงปริได้

3. เสี่ยงต่อการปวดหลัง

การที่คุณแม่มีอิ่มตั้งครรภ์และต้องอุ้มน้ำหนักของทารกน้อยไว้ในขณะตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่มีอาการปวดหลัง คุณแม่ควรพื้นฟูร่างกายหลังการผ่าตัดคลอด ดูแลตัวเองหลังคลอดเพื่อสร้างความยืดหยุ่น สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ คุณแม่ควรปรับพฤติกรรม ระมัดระวังการขยับร่างกาย อริยาบถต่าง ๆ การอุ้มลูกผิดท่า ยกของหนัก ไม่ดูแลตัวเอง จะยิ่งทำให้การฟื้นตัวหลังคลอดช้า และทำให้ปวดหลังมากยิ่งขึ้น จนทำให้ข้อกระดูกเสื่อม หรือโครงสร้างกระดูกผิดปกติ

คุณแม่ผ่าคลอดต้องพักฟื้นนานแค่ไหน ถึงกลับมาอย่างขอนได้

ในช่วงแรกหลังจากการผ่าตัดคลอด คุณแม่ควรระมัดระวังอย่างมากของหนัก แม้จะต้องอุ้มลูกน้อย หรือทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้าง แต่ก็ไม่ควรออกแรงมาก หรือเกร็งหน้าท้องมาก และไม่ควรยกของหนักในช่วง 3 เดือนแรก ควรที่จะพักฟื้นเพื่อให้ร่างกายนั้นได้ปรับตัว และสร้างคอลลาเจนให้หนาขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้บาดแผลผ่าคลอดนั้นเกิดแผลนูน หรือนีกขาด



ແພລຝ່າຄລອດປະຈຸກກາຍກຂອງໜັກ ອຸນແມ່ ຄວາມທໍາຍັງໄຟ

1. ເຂົ້າພັບແພທຍ໌ເພື່ອເຂົ້າຮັນການຕຽບປະຈຸກປະເມີນຍ່າງລະເອີຍດ່ວ່າ ມີກາວະຮຸນແຮງຂັ້ນໃໝ່ ຄວາມໄດ້ຮັບການຮັກຂາ ທານຍາຕາມທີ່ແພທຍ໌ສັງ
2. ປົກປົກຕິຕົວຕາມຄຳແນະນຳຂອງແພທຍ໌ຍ່າງເຄື່ອງຄົດ
3. ລູກນິ້ງໃຫ້ມັດຮວງ ເພື່ອປ້ອງກັນການເກີດອຸບັດເຫດ
4. ລ້າງແຜລໃຫ້ສະອາດເປັນປະຈຳ ຈົນກວ່າແຜລຈະແໜ້ງສູນິຫ
5. ພຶກເລີ່ມຕົ້ນຢືນທີ່ໄມ້ຄວາມທໍາລັງຝ່າຄລອດ ດັກກາຍສິງຂອງທີ່ໜັກຈະທໍາໃຫ້ເກີດແຮງກດ ແຮດັນເຊື່ນ ກາຣອກກຳລັງກາຍໜັກ ຖ້າ ຍືນ ເດີນເປັນເວລານາເກີນໄປ
6. ພຶກເລີ່ມແຜລປະຈຸກ ເພື່ອປ້ອງກັນການກະທົບກະທົບເຫຼືອນບຣິເວັນແຜລທີ່ຈະອັກເສັບ ຮີ້ວີດິດເຊື້ອຄວາມທໍາຍັງໄຟເພື່ອພັນໜີເປັນເວລາ 6 ສັປດາທີ່

ວິທີດູແລແພລຝ່າຄລອດ ປ້ອງກັນແພລຝ່າຄລອດວັກເສັບ

1. ອຍ່າໃຫ້ແພລໂດນໜ້າ ເພົ່າມາຈະທໍາໃຫ້ແພລອັກເສັບ ຕິດເຊື້ອ ແລະຫາຍ້າໄດ້
2. ຮັກຂາຄວາມສະອາດດູແລໃຫ້ແພລແໜ້ງເສົມອ່ານຸ່ມແກະ ໂ່ານຸ່ມເກາແຜລ
3. ທ້າມຍົກຂອງໜັກຫົວໜ້າກ່ອນແກ່ ເພື່ອລົດກາຣອກແຮງ ເນື່ອຈາກແຮງຢືນທີ່ຈະທໍາໃຫ້ແພລຕຶງຫົວໜ້າກ່ອນ
4. ອຸນແມ່ຄວາມຂົ້ນຕົວບ້ານເພື່ອປ້ອງກັນພັ້ນຝຶດ ແມ່ວ່າຫັ້ງຝ່າຄລອດຈະທໍາໃຫ້ປວດແຜລບ້ານ ແຕ່ກາຣເວີມຂົ້ນຕົວຕັ້ງແຕ່ໃນໜູ້ຂ່າວ່າແກ່ ຖ້າ ຄຳແນະນຳຂອງແພທຍ໌ ຈະທໍາໃຫ້ແພລໄໝ່ເກີດພັ້ນຝຶດຢືນທີ່ຫົວໜ້າກ່ອນ
5. ໄສີຜ້າຮັດພູ້ທ່ອງ ເພື່ອປ້ອງກັນໄໝ່ໃຫ້ແພລທີ່ຜ່າຕັດຄລອດຖຸກຮັງຈາກພັນໜັກທ່ອງທີ່ຫຍຸ່ນ ກາຣໄສ່ຜ້າຮັດພູ້ທ່ອງຫັ້ງໜັກແພລຜ່າຕັດຕື່ງເກີດພັ້ນຝຶດຢືນທີ່ຫົວໜ້າກ່ອນ
6. ພັກຜ່ອນໃຫ້ເພີ່ຍພວ ດັກເຄື່ອງດື່ມແລກອອສອລ໌ ທານອາຫາຮັ້ງຝ່າຄລອດທີ່ມີປະໂຍື່ນຄົບທັງ 5 ພັກຜ່ອນ
7. ຂົ້ນຕົວ ເດີນ ຍືນ ລູກ ນັ້ນ ອຍ່າຍ້າ ຖ້າ ຮະມັດຮວງ ເພື່ອປ້ອງກັນໄໝ່ໃຫ້ແພລຜ່າຕັດຕື່ງເກີດພັ້ນຝຶດຢືນທີ່ຫົວໜ້າກ່ອນໄປ
8. ຕຽບແຜລ ລ້າງແຜລ ດູແລແພລຝ່າຄລອດຕາມທີ່ແພທຍ໌ນັດ ທາກແພລຝ່າຄລອດບວມແດງ ອັກເສັບ ມີກິລິນເໜີນ ເປັນໜອງ ຄວາມຮັບໄປພັບແພທຍ໌ທັນທີ

ອຸນແມ່ທີ່ຄລອດລູກແລ້ວ ຮີ້ວັງແຜນວ່າຈະຜ່າຕັດຄລອດ ອາຈນີ້ມີຄວາມກັງວລໃຈໃນການຜ່າຕັດຄລອດແລະກິ່ງລວ່າຜ່າຄລອດທ້າມຍົກຂອງໜັກກີ່ເດືອນແລະຜ່າຄລອດຍົກຂອງໜັກໄດ້ຕອນໃໝ່ ອຸນແມ່ຄວາມເຕີຍມຄວາມພຣ້ອມທໍາຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະດູແລແພລໜັກທີ່ມີຄວາມກັງວລໃຈ ປົກປົກຕິຕົວຕາມທີ່ແພທຍ໌ໄດ້ແນະນຳເພື່ອປ້ອງກັນໄໝ່ໃຫ້ແພລຜ່າຕັດຕື່ງເກີດພັ້ນຝຶດຢືນທີ່ຫົວໜ້າກ່ອນ ແລະຄວາມຮັບໄປພັບແພທຍ໌ທັນທີ

ນທຄວາມແນະນຳສໍາຮັບອຸນແມ່ຝ່າຄລອດ

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มีสีฟิงโกลไม้อลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน้ำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุ้นนำ��มแม่ให้มีคุณภาพ
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่ ประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- น้ำนมส่วนหน้าจะนำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- นำนมแม่อย่างเด็กชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อน้ำนมอุดตัน ท่อน้ำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย

อ้างอิง:

1. 8 เคล็ดลับดูแลแพลผ่าคลอดให้แพลงสาย หายไว พื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
2. คำถายยอดอีตที่คุณแม่ผ่าคลอดอย่างรู้, โรงพยาบาลศิครินทร์
3. การดูแลตัวเองหลังคลอด (Postpartum Self-Care), โรงพยาบาล Medpark
4. แพลผ่าคลอดปริ เกิดจากอะไร คุณแม่ควรดูแลแพลงอย่างไร, HelloKhunmor
5. แพลผ่าคลอด ควรดูแลอย่างไร, pobpad
6. การดูแลหลังผ่าคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. “ปวดหลังหลังคลอด” สัญญาณร้าย...ที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม!, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน