

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

น้ำคาวปลายังไม่หมดกินน้ำเย็นได้มัย มีผลกับน้ำนมไหม

ก.ย. 15, 2025

10 นาที

หลังการผ่าคลอด หรือคลอดธรรมชาติ คุณแม่ทุกคนจะมีน้ำคาวปลา ลักษณะคล้ายประจำเดือนไหล
ผ่านทางช่องคลอดออกมา การทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอดนั้น
เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรที่จะรู้ และเตรียมพร้อมรับมือว่าน้ำคาวปลานั้นจะหมดเมื่อไหร่ ดูแลตัวเอง
อย่างไรเมื่อมีน้ำคาวปลา หากมีน้ำคาวปลาที่ผิดปกติเกิดขึ้นจะต้องทำอะไร เพื่อสุขภาพที่ดีหลังค
ลอกและลดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย

คำถามที่พบบ่อย

ลูกในท้องได้ยินเสียงเราจริงๆ เหรอคะ แล้วควรเริ่มคุยกับเขาสัก ตอนไหนดี?

คลิก

ได้ยินชัดเลยคะคุณแม่! เหมือนมีผู้ฟังตัวน้อยๆ อยู่ในท้องเลยคะ เขาจะเริ่มได้ยินเสียงต่างๆ ชัดเจนขึ้น
ประมาณเดือนที่ 6 ของการตั้งครรภ์คะ การที่คุณแม่พูดคุย ร้องเพลง หรือเล่านิทานให้เขาฟังบ่อยๆ จะช่วยให้
เขาค้นเคยและจดจำเสียงของคุณแม่ได้ เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่อบอุ่นมากๆ ค่ะ เรื่องพัฒนาการการได้ยิน
ที่สมบูรณ์ของลูกน้อย ควรปรึกษาคุณหมอมหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องนะคะ

ถ้าหนูลูบท้องบ่อยๆ ลูกจะรู้สึกไหมคะ?

คลิก

รู้สึกแน่นอนค่ะ! การสัมผัสเป็นประสาทสัมผัสแรกๆ ที่ลูกน้อยพัฒนาเลยคะ การที่คุณแม่ลูบท้องเบาๆ ก็
เหมือนการส่งความรักและความอบอุ่นไปให้เขาโดยตรง บางครั้งเขาอาจจะตอบสนองด้วยการขยับตัวมาใกล้ๆ
หรือดิ้นเบาๆ เป็นการทักทายกลับมาก็ได้ค่ะ อย่างไรก็ตาม ทุกการเปลี่ยนแปลงหรือการเคลื่อนไหวของลูก
น้อย หากคุณแม่ไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะคะ

ลูกในท้องจะรับรู้รสชาติอาหารที่แม่กินได้ไหมคะ?

คลิก

ใช่แล้วค่ะ! เป็นเรื่องมหัศจรรย์มากเลย รสชาติต่างๆ จากอาหารที่คุณแม่ทานจะสามารถผ่านเข้าไปในน้ำนมได้ และเมื่อลูกน้อยฝึกกลืนน้ำนม เขาก็จะได้เรียนรู้รสชาติเหล่านั้นไปด้วยค่ะ เหมือนเป็นการปูพื้นฐานเรื่องการกินให้เขาตั้งแต่ในท้องเลยนะคะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมและส่งผลดีต่อพัฒนาการของลูกน้อยที่สุด ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- การดื่มน้ำเย็นหลังผ่าคลอด ไม่ได้ทำให้ร่างกายหลังคลอดฟื้นตัวได้เร็วขึ้น หรือช้าลง การฟื้นตัวของคุณแม่หลังคลอดจะเร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับวิธีการคลอด ปัญหาสุขภาพของแต่ละคน หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ของร่างกาย
- การดื่มน้ำที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายของคุณแม่หลังคลอดสดชื่น ไม่เกิดภาวะขาดน้ำ อีกทั้งยังช่วยผลิตน้ำนมแม่ คุณแม่ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 ถึง 12 แก้วต่อวัน
- น้ำคาวปลาหลังคลอด คือ ของเหลวที่ถูกขับออกมาหลังคลอด ผ่านทางช่องคลอด ไม่ว่าคุณแม่จะคลอดธรรมชาติ หรือผ่าคลอด จะมีน้ำคาวปลาทุกคน ลักษณะน้ำคาวปลาจะคล้ายเลือดประจำเดือน ระยะเวลาในการขับน้ำคาวปลานั้นจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละคน และจะค่อย ๆ หดไปเอง ซึ่งการใช้ยาใด ๆ เพื่อขับน้ำคาวปลา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง หากคุณแม่อยากให้เกิดการขับน้ำคาวปลาได้ดี หลังคลอดควรขยับตัว มีการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ น้ำคาวปลาไหลสะดวกขึ้น
- การให้ลูกกินนมแม่จะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว หดรัดตัวได้ดี ช่วยขับน้ำคาวปลา คุณแม่ควรหมั่นสังเกตน้ำคาวปลาของตัวเองให้ดี หากน้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นผิดปกติ มีสีแดงสดนานเกิน 4 วัน หรือมีเลือดออกมาจากช่องคลอดจนชุ่มผ้าอนามัย 1 แผ่น ภายในเวลา 1 ชั่วโมง ควรไปพบแพทย์ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- น้ำคาวปลายังไม่หมด คุณแม่ผ่าคลอดกินน้ำเย็นได้มั๊ย
- น้ำคาวปลาหมดไปเองไหม กี่วันถึงจะหมดไปเอง
- คุณแม่หลังคลอด กินยาขับน้ำคาวปลาอันตรายไหม
- ผ่าคลอดกินน้ำเย็นได้ไหม กินแล้วน้ำนมจะหดหรือเปล่า
- คุณแม่หลังคลอดกินน้ำอุ่น ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้นไหม
- 7 วิธีช่วยให้น้ำนมของคุณแม่หลังผ่าคลอดไหลดีขึ้น
- หลังผ่าคลอด คุณแม่ไม่ควรกินอะไรบ้าง
- อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา

น้ำคาวปลายังไม่หมด คุณแม่ผ่าคลอดกิน น้ำเย็นได้มั้ย

คุณแม่หลังผ่าคลอดสามารถกินน้ำเย็นได้ เนื่องจากการดื่มน้ำเย็นหลังผ่าคลอดไม่ได้ช่วยให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ หลังคลอดหรือไม่ได้ทำให้ร่างกายคุณแม่หลังคลอดฟื้นตัวได้ช้าลง คุณแม่สามารถกินน้ำเย็นได้ตามปกติ นอกจากนี้การฟื้นตัวของคุณแม่จะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับการคลอดหรือปัญหาสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ในร่างกาย การดื่มน้ำที่เพียงพอจะช่วยให้สดชื่นและช่วยให้คุณแม่ผลิตน้ำนมแม่ได้และไม่เกิดภาวะขาดน้ำ ท้องผูก หรือติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ คุณแม่ควรดื่มน้ำวันละ 8 ถึง 12 แก้วต่อวัน

น้ำคาวปลาหมดไปเองไหม ก็วันถึงจะหมดไป เอง

หลังการคลอดลูก คุณแม่อาจเกิดความกังวลว่า น้ำคาวปลาจะหมดไปเองได้ไหม น้ำคาวปลาจะหมดไปเองภายในกี่วัน แท้จริงแล้ว น้ำคาวปลาหลังคลอดจะหมดไปเองได้ตามธรรมชาติ โดยน้ำคาวปลานั้นจะมีประมาณ 2 สัปดาห์ และสามารถหมดไปเองในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ทั้งนี้ระยะเวลาในการขับน้ำคาวปลาขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน น้ำคาวปลา คือ ของเหลวที่ถูกขับออกมาหลังคลอด ผ่านทางช่องคลอด ประกอบไปด้วย เนื้อเยื่อรก เยื่อโพรงมดลูก เลือดไม่ว่าจะผ่าคลอดหรือคลอดธรรมชาติ คุณแม่หลังคลอดทุกคนจะมีน้ำคาวปลา โดยลักษณะทั่วไป น้ำคาวปลาจะคล้ายเลือดประจำเดือน ปริมาณมากน้อยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับร่างกายแต่ละคน ระยะเวลาในการขับน้ำคาวปลานั้นจะแตกต่างกันออกไป โดยปกติแล้วหลังคลอด น้ำคาวปลาจะมีประมาณ 2 สัปดาห์ เริ่มจากสีแดง ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีชมพู และสีน้ำตาลในช่วง 10 วันหลังคลอด และจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 หลังคลอด คุณแม่ควรหมั่นสังเกตน้ำคาวปลาของตัวเองให้ดี หากมีเลือดออกมาจากช่องคลอดจนชุ่มผ้าอนามัย 1 แผ่นภายในเวลา 1 ชั่วโมง หรือน้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นผิดปกติ มีสีแดงสดนานเกิน 4 วัน หรือน้ำคาวปลาไม่ไหล ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังคุณแม่คลอด ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรักษาสุขภาพหลังคลอดอย่างถูกวิธี

คุณแม่หลังคลอด กินยาขับน้ำคาวปลา อันตรายไหม

คุณแม่ไม่ควรกินยาขับน้ำคาวปลา เนื่องจากอาจทำให้เกิดอันตรายได้และไม่ดีกับร่างกายของคุณแม่ เนื่องจากน้ำคาวปลา จะถูกขับออกมาจากการบีบรัดตัวของมดลูกในช่วงหลังคลอด จะค่อย ๆ หมดไปเอง ซึ่งการใช้ยาใด ๆ เพื่อขับน้ำคาวปลา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง หากคุณแม่อยากให้การขับน้ำคาวปลาได้ดีหลังคลอด ควรขยับตัว มีการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกขึ้น

สำหรับคุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่ การให้ลูกกินนมแม่จะช่วยให้อุ้มลูกเข้าอุ้งเร็ว หดตัวได้ดี ช่วยขับน้ำคาวปลา ป้องกันการตกเลือดหลังคลอด ไม่แนะนำให้คุณแม่ที่ให้นมลูกทานยาใด ๆ หรือยาขับน้ำคาวปลา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เพราะส่วนประกอบในยาขับน้ำคาวปลาที่มีขายอาจมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ซึ่งถ้าคุณแม่ทานเข้าไป จะสามารถส่งผ่านไปยังน้ำนม แอลกอฮอล์ จะปนออกมากับน้ำนม ส่งผลอันตรายต่อทารกได้

ผ่าคลอดกินน้ำเย็นได้ไหม กินแล้วน้ำนมจะหดหรือเปล่า

น้ำคาวปลายังไม่หมดกินน้ำเย็นได้มัย หลังการผ่าคลอด คุณแม่สามารถดื่มน้ำเย็นได้ตามปกติ ไม่ได้มีข้อห้ามในการทานอาหารใด ๆ ไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่าการกินน้ำเย็นหลังผ่าคลอดจะมีผลใด ๆ ต่อการสมานแผลของการผ่าคลอด

ส่วนการให้นมลูกแล้วกินน้ำเย็นนั้น ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำนมลด น้ำนมน้อย การที่น้ำนมผลิตน้อยลงนั้นมีหลากหลายสาเหตุ เช่น

- ทำคลอดของทารกไม่ถูกต้อง ทำอุ้มลูกเข้าอุ้งเร็วของคุณแม่ไม่ถูกท่า
- คุณแม่หิวลมบอด หิวลมแบน หรือ ภาวะลิ่มติดในทรวงอก ทำให้ลูกแนบเต้านมไม่ดี
- คุณแม่ให้ลูกกินนมแม่หลังคลอดล่าช้า
- คุณแม่ดื่มน้ำ ทานอาหาร พักผ่อนไม่เพียงพอ คุณแม่ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน เพื่อเพียงพอต่อการผลิตน้ำนม
- คุณแม่ทานยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ลูกทารกนอนนาน คุณแม่ไม่ได้ปลุกให้ตื่นมากินนม
- คุณแม่มีปัญหาสุขภาพ เช่น เต้านมอักเสบ
- คุณแม่ให้นมอื่นเสริม
- คุณแม่ให้นมสูบบุหรี่



คุณแม่หลังคลอดกินน้ำอุ่น ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้นใหม่

น้ำนมของคุณแม่หลังคลอด จะมีให้ลูกกินได้เพียงพอหรือไม่นั้น อาจไม่ได้อยู่ที่การดื่มน้ำอุ่น การกระตุ้นน้ำนมที่ดี กระตุ้นอย่างถูกวิธี จะทำให้น้ำนมผลิตสม่ำเสมอ คือ การให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดนาน

- **ดูดเร็ว** หลังคลอดมา รีบให้ลูกเข้าเต้า เพื่อกระตุ้นน้ำนมในครั้งแรก ภายใน 15-30 นาที
- **ดูดบ่อย** ให้ลูกดูดนมตามที่ลูกต้องการ 8-12 ครั้ง ต่อวัน
- **ดูดนาน** ให้ลูกดูดเต้าประมาณครั้งละ 15 นาทีขึ้นไป หรือดูดนมจนกว่าจะเลิกดูดเอง

7 วิธีช่วยให้น้ำนมของคุณแม่หลังผ่าคลอดไหลดีขึ้น

1. ให้ลูกดูดน้ำนมออกตรงเวลา เข้าเต้าแม่ในท่าที่ถูกต้อง
2. ให้ลูกดูดนมทั้ง 2 ข้างทุกครั้ง และต้องแน่ใจว่า เมื่อให้ลูกดูดนมหรือปั้มนม ต้องเอาน้ำนม

ออกให้เกลี้ยงเต้า

3. ให้ลูกดูดนมบ่อยขึ้นตามความต้องการของลูก หรือ ทุก 2-3 ชั่วโมง
4. ไม่ควรทิ้งห่างการให้นมลูกนานเกิน 5 ชั่วโมง
5. ทานอาหารที่ช่วยกระตุ้นน้ำนม เช่น ขิง หัวปลี กะเพรา
6. ทานอาหารหลังผ่าคลอด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หากทานอาหารน้อย รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงสารอาหารไปเรื่อย ๆ ทำให้ร่างกายของคุณแม่อ่อนเพลีย เมื่อร่างกายอ่อนเพลียแล้วร่างกายจะปรับให้น้ำนมลดน้อยลง
7. นวดเต้านมให้น้ำนมไหลดีขึ้น คุณแม่ที่ให้นมลูก หากอยากช่วยให้มีน้ำนมไหลดี อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบเต้า นมทิ้งไว้ 3-5 นาที แล้วค่อย ๆ ใช้นิ้วมือนวดคลึงเบา ๆ เป็นวงกลมจากฐานเต้านมไปถึงบริเวณใกล้ ๆ หัวนม จะช่วยให้น้ำนมของคุณแม่ไหลออกมาง่ายขึ้น

หลังผ่าคลอด คุณแม่ไม่ควรกินอะไรบ้าง

1. **ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** ปริมาณคาเฟอีนเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลต่อการทำงานของหัวใจทารกและส่งผลต่อการนอนของทารก
2. **เครื่องดื่มชูกำลัง** มีส่วนผสมหลักคือคาเฟอีน ซึ่งจัดเป็นสารกระตุ้นประสาท ทำให้ตื่นตัวเมื่อคุณแม่ได้รับมากเกินไป อาจทำให้มีอาการหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ส่วนสารกระตุ้น สารให้ความหวาน อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์กับร่างกาย
3. **เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ไม่แนะนำให้ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงหลังคลอดหรือระยะให้นมลูก จะทำให้มีนมมา ดูแลลูกได้ไม่เต็มที่ แม้ทางการแพทย์ ยังไม่ระบุผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ของแม่ต่อการให้นมลูกชัดเจน แต่การหลีกเลี่ยงการดื่ม แอลกอฮอล์ของคุณแม่ที่ให้นมลูก จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยต่อลูกได้ เพราะแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปนั้นจะถูกส่งผ่านไปยังกระแสเลือดของคุณแม่เข้าไปปะปนกับน้ำนมแม่ ปริมาณของแอลกอฮอล์ในน้ำนมจะเพิ่มสูงขึ้น และจะตกค้างอยู่ในน้ำนมนานถึง 2-3 ชั่วโมง
4. **เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง** น้ำตาลที่มีมากในเครื่องดื่มไม่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย และอาจส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้
5. **ยาต้องเหล้า** ตามความเชื่อ แม่หลังคลอดมักจะกินน้ำสมุนไพรที่ต้องกับเหล้า เพื่อช่วยในการฟื้นตัวหลังคลอด ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะมีแอลกอฮอล์แล้ว อีกทั้งสมุนไพรที่มีอยู่ในเหล้านั้น ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีประโยชน์ หรือมีโทษอะไรกับร่างกายบ้าง

อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา

1. **หัวปลี** มีแคลเซียม มีวิตามินซี มีฟอสฟอรัส เส้นใยอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด แก่โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ และ ยังช่วยเพิ่มน้ำนมอีกด้วย
2. **ฟักทอง** มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และฟอสฟอรัส ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่หลังคลอด
3. **น้ำขิง** เชื่อว่าคุณแม่ที่ได้ทานขิง ประโยชน์ดี ๆ ของขิงจะผ่านไปทางน้ำนม ทำให้ลูกทารกไม่ปวดท้อง ขิงยังมีวิตามิน และแร่ธาตุ ที่จะช่วยทำให้น้ำนมไหลได้ดีอีกด้วย
4. **น้ำสะอาดหรือน้ำเปล่า** มีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย ทั้งยังเป็นตัวช่วยในการผลิตน้ำนมแม่ คุณแม่ควรดื่มน้ำสะอาดประมาณ 2 ลิตรต่อวัน
5. **มะละกอสุก** มีวิตามินเอ บี ซี ธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง มีฟอสฟอรัส และมีเอนไซม์ มีเส้นใยอาหารมาก ช่วยขับน้ำนม บำรุงกระดูก บำรุงเลือด ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

6. **กุยช่าย** มีแคลเซียม วิตามินซี ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน คาร์โบไฮเดรต ช่วยขับลม แก้แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยในการขับน้ำนม
7. **กระเทียม** ช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ แต่ต้องรับประทานแต่พอดี
8. **เมล็ดขุ่น** ช่วยเพิ่มน้ำนมและบำรุงน้ำนม เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน เหล็ก ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส

หลังคลอดร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการคลอดด้วยวิธีใด คุณแม่หลังคลอดทุกคนจะมีน้ำคาวปลา น้ำคาวปลานั้นจะค่อย ๆ หดไปเองตามธรรมชาติ หลังคลอดคุณแม่ควรหมั่นสังเกตน้ำคาวปลาของตัวเองให้ดี หากมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย น้ำคาวปลามีสี มีกลิ่นที่ผิดปกติ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างถูกต้อง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องทำบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. Will drinking cold water after birth slow down my recovery?, BabyCenter
2. น้ำคาวปลาหลังคลอด คืออะไร แล้วกี่วันถึงจะหมด, HelloKhunmor
3. เช็ดหน้าไหม? สุขภาพหลังคลอด...มีปัญหอะไรหรือเปล่า, โรงพยาบาลพญาไท
4. 13 อาการผิดปกติหลังคลอด | โรงพยาบาลเปาโล, โรงพยาบาลเปาโล
5. 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
6. ทานยาสมุนไพรจีนเพื่อขับน้ำคาวปลาหลังคลอด แต่ให้นมอยู่ มีผลต่อเสียต่อลูกไหม, Pobpad
7. สารพัดข้อดีของนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท
8. สารพัดความเชื่อของแม่ท้อง ตอนที่ 2, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. นมแม่และแอลกอฮอล์, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
10. หลังคลอด 3 อาทิตย์แล้ว สามารถกินของเย็น ดื่มน้ำเย็น ได้ไหม, Pobpad
11. นานมน้อย อยากเพิ่มน้ำนมแม่ สาเหตุ และวิธีแก้ไข, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช

12. แม่ ๆ ที่อยากให้น้ำนมเพิ่ม นอกจากจะให้ปั๊มหรือให้ลูกดูดทุก 3 ชม. แล้ว ยังควรทานอาหารให้อิ่ม ๆ ด้วย, มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
13. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
14. 32 วิธีการดูแลตัวเองหลังคลอด ! (คลอดธรรมชาติ & ผ่าคลอด), องค์การบริหารส่วนตำบลแควอ้อม จังหวัดสมุทรสงคราม
15. เครื่องดื่มกำลังดีต่อสุขภาพหรือไม่, Pobpad
16. อาหารคุณแม่หลังคลอด อยากเพิ่มน้ำนมกินอะไรดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล
17. อาหารบำรุงน้ำนมส่งต่อคุณค่าจากแม่สู่ลูก, โรงพยาบาลนวเวช
18. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหน้าสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
19. ดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในช่วงให้นม อันตรายที่คุณแม่ควรรู้, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้